Айболит

№15 (569) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Аген

Загар сегодня не в моде

стр. 2

Признаки приближения инфаркта

стр. 3

Если ваш ребёнок — диабетик

стр. 9

Не подцепи аллергию в пути

стр. 2

МАКАРОНЫ ИЗ... СВЕРЧКОВ

стр. 21

Правила Шахерезады для умных женщин

Как лечились наши предки

Воду из Невы рассылали по почте

■ Незадолго до революции в Петрограде были очень популярны капли барона Вревского — «от нервов». Их даже рассылали по почте. Впоследствии выяснилось, что это была просто вода из Невы.

■ Кетчуп в 1830 году продавался как лекарство.

■ Головные боли и боли в желудке в конце XIX века лечили кока-колой, ведь в ее состав входил кокаин, который исключили из рецепта только в 1913 году.

■ В США выпускается лекарство в таблетках под названием Obecalp. Основным его компонентом является сахар. В чем особенность этого лекарства? Прочитайте название наоборот.

■ Первые противозачаточные таблетки содержали столько же гормонов в одной таблетке, сколько сейчас их в целой упаковке на один цикл приема.

■ В 1885 году фармацевты рекомендовали выпить стакан металлической ртути для расправления заворота кишок. Ртутью тогда лечили практически все болезни.

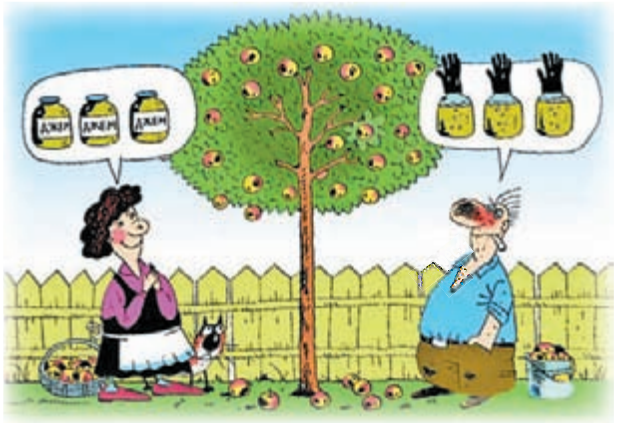
■ Лучшим средством от зубной боли во времена Елизаветы Петровны считали сахар. Если его долго есть, зубы просто-напросто выпадали. Правда, пользоваться этим средством могли только очень богатые люди.

■ Тысячи лет назад в Египте некоторые инфекционные болезни лечили при помощи заплесневелого хлеба. Так что египтян можно считать первопроходцами в использовании антибиотиков.

■ Таблетки для потери веса, которые продавали в 40-50-е годы XX века, содержали яйца глистов.

■ Героином в XIX веке люди лечили кашель.

СТАРЫЕ МОСТЫ ЕЩЕ МОГУТ ПРИГОДИТЬСЯ. ЛУЧШЕ СЖЕЧЬ СТАРЫЕ ГРАБЛИ.



Полезно знать

● **Если есть камни в мочевом пузыре.** Кашицей репчатого лука заполните наполовину бутылку, доверху залейте водкой. Настаивайте в теплом месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедите, остаток отожмите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 2 раза в день перед едой.

● **Чабрец от кашля с мокротой.** Залейте 1 ст. ложку чабреца 1/2 стакана кипятка, подержите на водяной бане 15 минут, процедите. Добавьте кипятка до первоначального объема. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Отвар противопоказан беременным, при заболеваниях желудка, печени, почек.

● **Для нормализации кальциевого обмена при остеопорозе.** Залейте 1,5 ст. ложки мяты перечной 1 стаканом кипятка. Настаивайте 15 минут, процедите. Добавьте 1 чайн. ложку лимонного сока и 2 чайн. ложки меда. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в течение недели.

Новости

ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ НЕ БОЛТАЙТЕ!

Недавно нейрофизиологи из Великобритании провели интересный эксперимент и выяснили: говорить во время ходьбы вредно. В ходе исследования выяснилось, что, если человек шагает молча, он делает выдох, когда его нога касается земли. Если же он в это время разговаривает, то выдыхает не в такт шагам — особенно, если идет быстро или по скользкой поверхности, например в гололед. Казалось бы, мелочь, но нет. Из-за этого усиливается нагрузка на позвоночник. Он сотрясается сильнее обычного, что приводит к микротравмам. Когда микротравм становится много, это заканчивается серьезным заболеванием. Так что дышите ровнее, не болтайте при ходьбе.

ВАКЦИНА ОТ ХОЛЕСТЕРИНА

Из-за повышенного уровня холестерина в сосудах образуются бляшки. Недавно ученые Венского медицинского университета начали испытания вакцины от высокого уровня холестерина. Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) — самый вредный вид холестерина, больше других способствующий образованию бляшек. Сейчас для снижения холестерина используют статины.

НИКОТИН НАШЛИ В... НОГТЯХ

Ученые обнаружили, что по уровню никотина в ногтях ног можно точно предсказать развитие в будущем рака легких. Поскольку ногти на ногах растут очень медленно — примерно 1 см в год — они дают важную информацию о длительном воздействии табачного дыма на организм. Ногти на ногах также помогают предсказать риск появления рака и у некурящих. Это в который раз свидетельствует о разрушающем воздействии пассивного курения.

P. S. Большинство случаев рака легких вызвано курением.

■ КАПНИТЕ НА ТЕЛО ГВОЗДИЧНОЕ МАСЛО — И КОМАРЫ ВАС НЕ ТРОНУТ. КАПНИТЕ НА ЛАМПУ — НЕ ЗАЛЕТЯТ В КОМНАТУ.

■ ДОЛГОЕ НАХОЖДЕНИЕ НА СОЛНЦЕ СНИЖАЕТ У ЖЕНЩИН СПОСОБНОСТЬ К ЗАЧАТИЮ, А У МУЖЧИН НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ БЕСПЛОДИЕ.

Актуально *Едем в отпуск*

Аллергия в пути

ЛЮБИТЕ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ? ПОМНИТЕ, ЧТО ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА МОЖЕТЕ СТОЛКНУТЬСЯ С АЛЛЕРГИЕЙ.

Осторожно: фруктовый табак

Самая частая «экзотическая» аллергия вызывается курением кальяна. Если вы пробуете кальянный табак впервые, соблюдайте осторожность, ведь ароматный дым может спровоцировать отек Квинке. Кальянный табак, который иначе называется мессиль, — это смесь табачных листьев, патоки и фруктовых эссенций. Причем доля последней составляет 15-20%, так что ничего удивительного нет в том, что табак, как и фрукты, может вызвать аллергию. Особо осторожными надо быть людям, у которых есть аллергия на фрукты. Например, если у вас аллергия на дыню — дынный табак под запретом. Всегда держите при себе ампулу с противоаллергическим препаратом (таблетка в данной ситуации может не помочь). При необходимости аккуратно вскройте ампулу, перелейте содержимое в ложку, наберите лекарство в рот и подержите там несколько минут — оно почти мгновенно всасывается в кровь и быстро приносит облегчение.

Коварный красный чай

На Востоке большой популярностью пользуется чай каркадэ, который готовят из цветов гибискуса. Цвет напитка получается очень насыщенным. Вот тут-то и таится опасность. Дело в том, что некоторые люди не переносят ничего красного. Им нельзя есть арбузы, некоторые сорта яблок и груш, свеклу. К этому списку им придется прибавить и каркадэ. Если вы пробуете напиток впервые, ограничьтесь несколькими глотками. При отсутствии аллергической реакции через день можете продолжить наслаждаться вкусным чаем.

Опасные тату

Во время путешествий запросто можно стать жертвой кожных аллергий. Чаще всего они возникают после нанесения временных татуировок хной, которые держатся несколько недель. У кого-то кожа может покраснеть или покрыться сыпью, а непрерывный зуд способен причинить большие страдания. Все эти неприятности длятся не день и не два (хну нельзя смыть). Так что пока последняя линия татуировки не исчезнет, человек будет мучиться. Как этого избежать? Перед тем как нарисовать на коже узор хной, проведите небольшой тест: попросите татуировщика сначала нанести лишь тонкий штрих краской. Такую незаметную метку можно поставить на локтевом сгибе, в подколенной ямке или за ухом. Подождите сутки, и если за это время кожа не покраснеет, отеки и зуд не появятся, значит, у вас нет аллергии на хну.

Будь начеку!

Эта тварь не боится зелёнки

В Таиланде красиво: пальмы, кокосы, белый песочек. Вот только опасно! В песке можно подцепить жуткую заразу.

Артем Гальцев из Алматы отдыхал на острове Пхукет. Однажды вечером он обнаружил на ноге комариный укус, расчесал его. Зуд усилился. Начали появляться бордово-красные бороздки на ступнях. Стало страшновато. Что это? Чесотка, грибок, клещи? Порывшись в Интернете, Артем понял, что это мигрирующая личинка. Симптомы совпали. Сначала укус, потом дорожки на коже и адский зуд! Разносчики заразы — пляжные собачки, вернее, их фекалии, в которых живут личинки. Когда турист босиком гуляет по песку, личинки вгрызаются в голые ступни, проникают под кожу. При этом зуд такой, хоть кожу снимай.

Артему посоветовали таблетки и мазь. Он смог их купить только в зоомагазине, препараты были для собак. На пятый день зуд прошел и личинки перестали двигаться. Образовались волдыри, позже они лопнули, и вся гадость вышла. Радует только одно: рано или поздно такая личинка в теле человека умирает сама. Но должен пройти месяц, а то и больше. И все это время жизнь — сущий ад! Люди, отдыхайте с умом.

Загар не в моде

Думай, думай

ПО ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ МЕЛАНОМОЙ — САМЫМ ОПАСНЫМ ВИДОМ РАКА КОЖИ — ИЗРАИЛЬ В ЧИСЛЕ ЛИДЕРОВ.

Этот диагноз все чаще ставят мужчинам, проживающим в Австралии, Новой Зеландии, Швейцарии, Норвегии и... француженкам. Объяснение простое: бледнолицые северяне, приезжая на отдых к теплым синим морям, отрываются по полной программе. В связи с этим сегодня загар в Израиле уже не в моде. Но отказаться от загара не так-то просто: каждый второй любитель загара психологически зависит от солнца. Многие люди продолжают принимать солнечные ванны и после того, как их кожа станет шоколадной. Медики уже ввели термин «солнечная наркомания». Ученые обнаружили, что ультрафиолетовый свет повышает выработку гормонов радости, а в больших дозах вызывает чувство эйфории. Назвали эту зависимость танорексией, по аналогии с анорексией. Как анорексик постоянно считает себя слишком толстым, так и танорексик уверен, что он все еще слишком светлокож.

Сегодня врачи-дерматологи считают, что любой загар ускоряет увядание кожи. Хочешь замедлить старение — ограничь контакты с солнцем. Дозированные солнечные ванны может назначить врач только в определенных случаях: при тяжело заживающих переломах и язвах, некоторых кожных заболеваниях (пиодермии, ряде форм псориаза), остеопорозе, переломах костей у пожилых людей, хронических бронхитах вне обострения.

Первые признаки приближения инфаркта

ИХ МОЖНО ЗАМЕТИТЬ ЗА НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ И ДАЖЕ МЕСЯЦЕВ. ВОТ СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ.

Жертвами инфаркта миокарда ежегодно становятся около 4,5 миллиона жителей Земли, каждый второй от него умирает. Думаете, инфаркт развивается внезапно и предупредить несчастье невозможно? Это не так. Признаки приближающегося инфаркта можно заметить за несколько недель и даже месяцев. Симптомы, которые нельзя игнорировать.

Большинство погибающих от инфаркта — мужчины в возрасте от 30 до 50 лет.

1 **Головокружение.** При нарушении кровообращения первым страдает головной мозг. Главный признак кислородного голодания — часто повторяющиеся головокружения. Они могут возникать на фоне переутомления, стресса, при резких наклонах и поворотах головы.

2 **Есть признаки простуды, но это не простуда.** Нарушения кровоснабжения ослабляют организм, делая его восприимчивым к инфекциям. Установлено, что накануне развития инфаркта миокарда пациенты часто простужаются. Кроме того, недостаточная вентиляция легких вызывает симптомы, которые бывают при начальной стадии ОРВИ. Больной ощущает першение в горле, постоянно откашливается. Иногда кратковременно повышается температура тела. При приближении инфаркта состояние, похожее на вялотекущую простуду, может держаться в течение нескольких месяцев.

3 **Боль в груди.** Бытует мнение, что инфаркт миокарда всегда сопровождается настолько сильной болью, что невозможно не заметить его приближение. Это заблуждение. Многие люди, особенно молодые мужчины, могут неделями игнорировать опасные признаки: чувство сдавливания за грудиной или боли в левой части груди, отдающие в руку или плечо. Такие ощущения действительно можно перетерпеть. Они возникают при усталости или стрессе, но в этом случае вскоре проходят самостоятельно. Если же это боль сердечная, игнорировать ее и откладывать визит к врачу недопустимо.

4 **Усталость.** Ухудшение работы сердечно-сосудистой системы сказывается на всем организме. Признаками приближения инфаркта миокарда могут быть быстрая утомляемость, вялость, невозможность сосредоточиться. Опасность состоит в том, что такие жалобы бывают у всех людей, выполняющих напряженную и ответственную работу. Усталость становится привычной, и человек просто не успевает заметить, что неприятные симптомы усилились. Внимательно относитесь к своему организму. Если вам неделями не удается выспаться, отдохнуть в выходные дни и даже отпуск не приносит заметного облегчения, надо идти к врачу. Тревогу должна вызвать и дневная сонливость в сочетании с нарушениями ночного сна.

5 **Одышка.** Инфаркт миокарда — острое проявление ишемической болезни сердца. Это состояние не возникает внезапно, оно развивается в течение длительного времени. При инфаркте нарушается кровоснабжение не только сердца, но и других органов и тканей. Легкие тоже начинают работать хуже, чем раньше, затрудняется процесс их вентиляции. Сбои в работе дыхательной системы проявляются одышкой. Она мучает человека даже при незначительных нагрузках. Если стало сложно отдышаться после подъема на один лестничный марш или небольшого ускорения ходьбы, обратитесь к врачу.

Д. Ф. Краснов, кардиолог, кандидат медицинских наук

Горло болит?

ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ТРАВЫ ЗВЕРОБОЯ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ДЕРЖИТЕ В ЗАКРЫТОЙ ПОСУДЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ 15 МИНУТ. ОХЛАДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО.

У меня много лет был пародонтоз

Сильно кровоточили десны. Лечилась у стоматолога, пользовалась средствами народной медицины, но особых успехов не было. Как-то листала подшивку «Айболита» и нашла замечательный рецепт. Он-то и помог справиться с пародонтозом. Я делала смесь из 3 ст. ложек коры дуба, 1 ст. ложки травы чабреца, 2 ст. ложек цветков календулы, 1 ст. ложки цветков ромашки аптечной и 4 ст. ложек ягод черники (их можно заменить ягодами шиповника или красной рябины). Заливала 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивала 15 минут и процеживала через ситечко. Теплым (не горячим!) настоем полоскала рот 4 раза в день. Уже на другой день десны побелели, а через трое суток они уже не кровоточили. Но я продолжала процедуры месяц, а после 10-дневного перерыва повторила курс лечения.

И. Даушева, Махачкала

У сына лицо воспалилось от прыщей

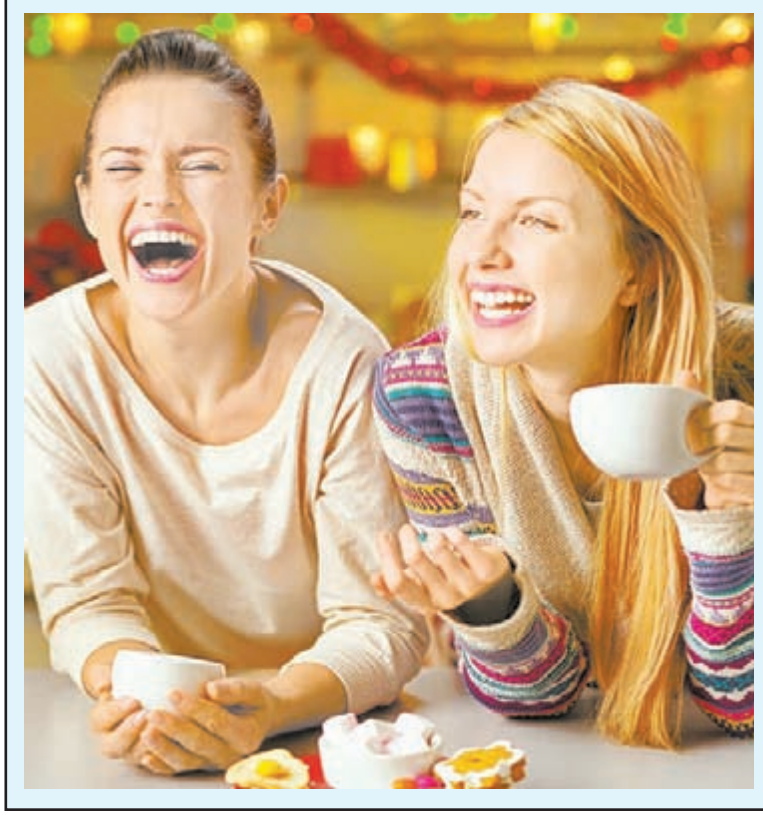
Одолела сына моего напасть — во время переходного возраста появились у него прыщи, все лицо воспалилось. Что только не делали: и мази, и гели, и кремы разные использовали — ничего не помогало. Совсем отчаялась, но на счастье встретила одноклассницу. Она и посоветовала смазывать лицо смесью из 1 части сока свежих листьев малины и 4 частей сливочного масла. Смесь надо держать на лице 20 минут, затем смыть теплой водой. Масло можно заменить вазелином. Через 2 недели лицо сына было чистым и гладким.

И. Н. Рахманова, Башкирия

От пролежней — мазь из лука и воска

Расскажу, как лечила маму от пролежней при помощи луково-восковой мази. Две средние мелко порубленные луковицы томила в 2 ст. ложках растительного масла на маленьком огне 20 минут (использовала только эмалированную посуду). Когда лук становился золотистым, аккуратно снимала его шумовкой, а в оставшемся масле растапливала 1/4 маленькой церковной восковой свечи. Смесь переливала в чашку и хранила в холодильнике. Дважды в день обильно смазывала пораженные участки кожи. Чтобы мазь не растекалась, накладывала бинт и закрепляла пластырем. Лечила маму, пока раны полностью не зажили.

И. Н. Михалкова, Астрахань



ДОБРОТА — ЭТО ТО, ЧТО МОЖЕТ УСЛЫШАТЬ ГЛУХОЙ И УВИДЕТЬ СЛЕПОЙ.

Как быстро справиться с порезами и ранами

Тот, у кого есть дачный участок, оценит мои советы, как быстро справиться с порезами и ранами. Поранились? Сразу же растворите 1 чайн. ложку меда в 1/4 стакана теплой кипяченой воды. Промойте порез этим раствором, затем приложите к нему смазанный медом бинт. Держите повязку 3-5 дней, ежедневно меняя ее. Сняв повязку, подзажившую рану несколько раз в день смазывайте соком свежих листьев подорожника или чистотела до полного заживления. Если рана глубокая и не затягивается больше недели, попробуйте в течение нескольких дней посыпать ее порошком из сушеных цветков толокнянки. Это восстановит ткани. Появилось воспаление вокруг раны (краснота, припухлость)? Приложите к ней свежий чистый лист лопуха, картофель, кашицу из чеснока или свеженатертый лук. Забинтуйте рану на несколько часов, затем поменяйте повязку.

И. Н. Волобуева, Новгородская обл.

О людях хороших

КАК МНОГО НИКОМУ НЕ НУЖНЫХ...

32-летнего челябинца Евгения Косовских некоторые называют сумасшедшим. Год назад он взялся оказывать медицинскую помощь бездомным. Просто однажды Женя понял, как много никому не нужных людей живет на улице, и захотел сделать что-то хорошее. С тех пор раз в неделю фельдшер по образованию приезжает на теплотрассу на своей «Ладе-Калине», поднимает дверь багажника и достает аптечку. Часто люди приходят с грибком пальцев ног. Евгений моет и обрабатывает их. Идут с инфекционными заболеваниями, открытыми ранами, бывает, приходят померить давление. Чтобы покупать медикаменты, носки, средства личной гигиены и сухие пайки, медбрат открыл специальный счет для пожертвований и разместил призыв о помощи в Интернете. Когда этих денег не хватает, Евгений берет из своей зарплаты.

ЧЕЛОВЕК ЗАМЕРЗАЛ В СНЕГУ...

Семиклассник Станислав Горбачев из поселка Раздольного, Приморского края, увидел человека, лежавшего на снегу. От мужчины пахло спиртным, он был весь в крови, а пальцы почернели от обморожения. Десять минут подросток размышлял, что делать. В голове была каша из уроков, советов бабушки, которая учила его не быть равнодушным к человеческой беде. Стас взял себя в руки, узнал, как зовут мужчину, набрал номер скорой. Однако диспетчер, выяснив подробности, ответил, что машин нет. На вопрос школьника, что делать, сказал: «Это теперь твое дело». Тогда парень вызвал полицейских и до их приезда растирал мужчину. За спасение человека Стасу вручили грамоту и поблагодарили его классного руководителя и бабушку за достойное воспитание.

УЧАСТКОВЫЙ ПОМОГ НЕ СПИТЬСЯ

В опорный пункт милиции Минска пришла плачущая женщина и рассказала о своей беде: 40-летний сын после развода переселился к матери и каждый вечер снимает стресс спиртным, спиваясь на глазах. Не шумит, не скандалит, а просто пьет... Эта история не оставила равнодушным участкового Антона Бабошина. Он навестил женщину, поговорил с ее сыном, а затем пошел на хитрость. Встречал мужчину после работы, якобы случайно проходил мимо. Делал это с одной целью — чтобы у него не возникало соблазна заглянуть в магазин и купить алкоголь. Через месяц женщина сообщила, что сын взял себя в руки, не пьет, ходит в спортзал. Она поблагодарила неравнодушных людей.

■ КОГДА ЧЕЛОВЕК ПРОТЯГИВАЕТ РУКУ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ДРУГОМУ, ОН ПРИКАСАЕТСЯ К ЛИКУ БОГА.

■ ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПОМОЧЬ СЕБЕ — ЭТО ПОМОГАТЬ ДРУГИМ.

Если бы не внучка, отец загнулся бы давно

Мой папа сильно пил. Бывало, неделю пьет — неделю отдыхает. Хорошо, не буянил. Но нервов нам прилично потрепал. И помощи от него никакой не было, и денег не хватало. А жили мы в частном доме с большим подсобным хозяйством — родители и трое нас, детей. Мама уже отчаялась, пить отец не бросал, а развестись... Уйти было некуда, единственное жилье записано на отца. Потому и терпела.

Я, повзрослев, родила дочку. Папа очень любит маленьких, к внучке сильно тянулся. Ему нравилось с ней возиться. Но я однажды сказала, что боюсь ему доверять ребенка. Пусть он всего глоток пива выпил, а мне страшно. Вдруг на руках не удержит. Да и зачем малышке вдыхать от дедушки пары алкоголя? Неделю папа ходил мрачный. Потом принес справку от нарколога, что закодировался. Сам, без нашего ведома, съездил в больницу и прошел процедуру. Первое время ему приходилось очень тяжело. Даже запаха спиртного не выносил. Из дома мы убрали весь алкоголь, чтобы ничего ему не напоминало о прошлом. Кодирование было рассчитано на год. Мы с ужасом ждали, что будет потом. И тут папа сказал, что больше кодироваться не станет. Сам выдержит. А мы боялись — вдруг сорвется?

Уже прошло 14 лет, как папа не пьет ничего из спиртного. И не кодировался больше. Просто держит себя в руках. За это время у него здоровье улучшилось, спать стал нормально, а раньше за ночь по десять раз просыпался. Папа помогает по дому, купил себе машину. И сам доволен, что бросил пить. Если бы не внучка, загнулся бы давно.

Эльвира, Чувашия

Умные мысли

■ СЕМЕЙНАЯ БУРЯ ЧАСТО НАЧИНАЕТСЯ В СТАКАНЕ.

■ ТАЛАНТЫ НА УЛИЦЕ НЕ ВАЛЯЮТСЯ, НО ИХ МОЖНО НАЙТИ ПОД ЗАБОРОМ.

■ ОСОБЕННО ПЛОХО СООБРАЖАЮТ ТЕ, КТО ЛЮБИТ ХОРОШО СООБРАЗИТЬ.

ЕСЛИ У ВАС НЕТ ГИПЕРТОНИИ, ХОНДРОЗА, КВАРТИРЫ И МАШИНЫ, ЗНАЧИТ, ВЫ МОЛОДЫ И ВСЕ У ВАС ВПЕРЕДИ.

Ёшкин кот!

Майкл Уорнер из американского города Лейк-Джексон дня не мог прожить без рюмки. Вот только проблемы с деснами, слизистой рта и горла мешали ему употреблять алкоголь обычным способом — уж больно жгло. Майкл пошел обходным путем в буквальном смысле: вливал себе спиртное с помощью клизмы. Однажды «выпил» так херес и на следующий день не проснулся. Вскрытие показало острое отравление алкоголем. Жену арестовали за убийство, но позже отпустили. Ей удалось доказать, что муж сам попросил алкогольную клизму.

Теряем годы жизни

Недавно ученые подсчитали, сколько лет жизни мы теряем из-за нездорового образа жизни.

5 лет — из-за хронического недосыпания.

6 лет — из-за сидячего образа жизни.

8 лет — теряют имеющие лишний вес.

10 лет — отнимают повышенное давление, курение 20 сигарет в день.

23 года — теряют люди, злоупотребляющие алкоголем.

34 года — употребляющие наркотики.

Бедный мой Лёша умер не от кодирования, а от пьянства

Я прожила с пьющим мужем 14 лет. Не хотела разводиться, так как любила его, жалела, боялась, что без семьи он пропадет, сгинет. К счастью, супруг буйным не был, никогда не поднимал руку ни на меня, ни на сына, но все остальные прелести запоев мы хлебали полной ложкой. Кодироваться он отказывался, наслушавшись рассказов об «опасности» метода. В итоге умер в 46 лет, и вовсе не от кодирования, а как раз от пьянства.

Господи, да если бы мне удалось его уговорить закодироваться! Никаких денег, никаких сил бы не пожалела! Как же мне хотелось пожить с ним нормально, съездить в отпуск, сходить в гости... Может, я жестоко скажу, но честно: даже если метод и таит какую-то опасность ранней смерти, то и самому пьянице, и его родным лучше провести несколько лет в трезвости, чем до ста лет коптить небо алкогольными парами! Бедный муж Леша загибался в последние дни жизни от диких болей (умер он от панкреатита). Он плакал, целовал меня, просил прощения и сожалел, что отказывался от лечения. И думаю, таких историй много...

А. Н. Егорова, Омск

Органы-мишени

Под углом 40°

АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ НЕ ТОЛЬКО СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА, НО И ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ. ОНИ ТОЖЕ СТРАДАЮТ ОТ ОТРАВЛЕНИЯ СПИРТНЫМИ НАПИТКАМИ.

Сердце и сосуды. Симптомы поражения:
* мерцательная аритмия;
* алкогольная кардиомиопатия с сердечной недостаточностью и нарушениями сократительных функций миокарда;
* одышка при нагрузке.
* нестойкая тахикардия;

Желудок и кишечник. Симптомы поражения:
* алкогольный гастрит;
* жировой гепатоз, гепатит, цирроз печени;
* острый хронический панкреатит (поражение поджелудочной железы).

Дыхательная система. Симптомы поражения:
* частые пневмонии, бронхиты и т. д.;
* фиброз легочной ткани.

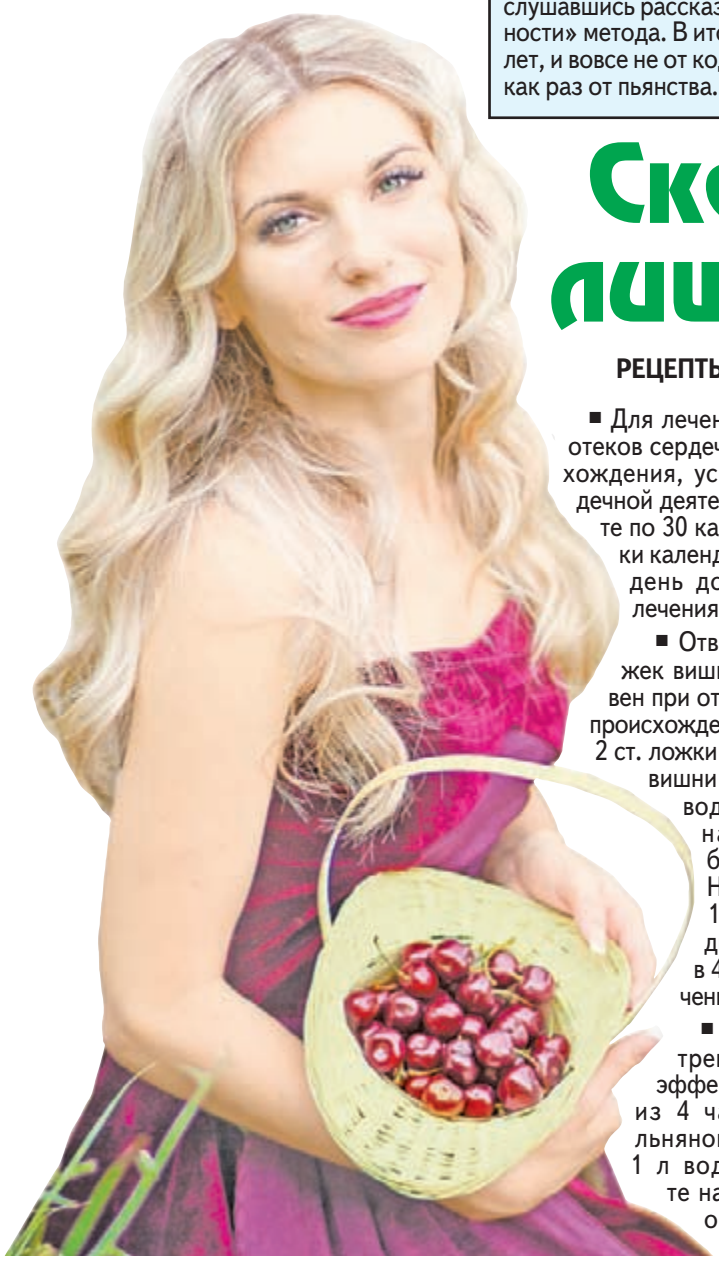
Головной мозг. Симптомы поражения:
* снижение памяти;
* алкогольная деградация личности;
* расстройство координации произвольных движений;
* нарушение зрения с выпадением центральных областей поля зрения;
* неустойчивая походка, падения;
* онемение, жжение в стопах, спазмы икроножных мышц;
* атрофические процессы.

Почки. Симптомы поражения:
* алкогольная нефропатия (двустороннее поражение почек);
* алкогольный гломерулонефрит (хронический воспалительный процесс в клубочках почек);
* пиелонефрит;
* отечно-ацетический синдром (задержка натрия и воды в организме);
* протеинурия;
* микрогематурия (кровь в моче, не определяемая на глаз, не обнаруживаемая при ее лабораторном исследовании);
* гипертония;
* почечная недостаточность.

Если молодой человек с пива переключается на крепкие напитки, то алкоголизм уже неизлечим.

Кстати. Особенно опасен любой алкоголь для юного организма. Он более чувствителен к любым токсинам. У подростков, приобщившихся к спиртному, раньше, чем у взрослых, наступает алкогольная зависимость и появляются тяжелые осложнения со стороны внутренних органов.

И. С. Степанян, нарколог



Скажи «нет» лишней воде!

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ОТ ОТЕКОВ.

■ Для лечения водянки, отеков сердечного происхождения, усиления сердечной деятельности пейте по 30 капель настойки календулы 3 раза в день до еды. Курс лечения — месяц.

■ Отвар плодоножек вишни эффективен при отеках любого происхождения. Залейте 2 ст. ложки плодоножек вишни 2 стаканами воды, кипятите на водяной бане 15 минут. Настаивайте 1 час, процедите. Выпейте в 4 приема в течение дня.

■ При внутренних отеках эффективен отвар из 4 чайн. ложек льняного семени и 1 л воды. Кипятите на маленьком огне 5 минут, снимите кастрюлю с огня, заверните в полотенце и настаивайте 3-4 часа. Процедите, можно добавить сок лимона. Пейте по 1/2 стакана 5-6 раз в день. Результат появится через 1-2 недели.

■ Смешайте в равных частях листья крапивы, зверобоя, толокнянки, подорожника и плоды шиповника. Залейте 1 ст. ложку измельченной смеси 0,75 л воды и кипятите 5 минут. Настаивайте час, процедите и выпейте в 3-4 приема в течение дня.

■ Ежедневно пейте сок черной редьки с медом — по 1/2 стакана. Постепенно увеличивайте дозу, доведя ее до 2 стаканов в день.

■ Вечером нарежьте тонкими полукольцами 2 средние луковицы и пересыпьте их сахаром. Утром отожмите сок и выпейте 2 ст. ложки сока.

■ Залейте 2 чайн. ложки измельченных корней крапивы 1 стаканом кипятка. Настаивайте в течение часа, процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

■ При любых отеках ешьте тыквенную кашу и пейте сок из тыквы.

Гостила у бабушки и обварилась кипятком

В детстве со мной случилась беда. Когда гостила в деревне у бабушки, сильно обварилась кипятком. Мама схватила меня на руки и бросилась в больницу — в поселке все было рядом. Молодой фельдшер, увидев страшный ожог, вылил на меня пузырек зеленки и отправил домой ждать скорую из районной больницы. Ее долго не было. В это время к нам зашла соседка, которая много лет проработала санитаркой. Она велела отцу напилить с липы веток и снять с них кору. Между корой и древесиной есть тонкая зеленая пленка. Мама аккуратно сняла ее, опустила в кипяток, быстро достала, выложила на льняную ткань и приложила к ожогу. Так делала пять дней, каждый раз меняя зеленую пленку на свежую. Ожог стал быстро заживать, а через некоторое время от него не осталось и следа.

И. В. Герасимова, Кировская обл.

Деликатная тема

Геморрой не появляется за один день

И лечить его надо долго, особенно если он находится в запущенной стадии. Нередко требуется хирургическое вмешательство. Все зависит от своевременного обращения к врачу.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ГЕМОРРОЙ

Образ жизни предполагает его появление. Ведь как живем?! Кто-то проводит полдня сидя за компьютером на работе. Такое положение тела вызывает застой крови в органах малого таза, опухание вен. А чрезмерное расслабление мышц таза, в свою очередь, приводит к выпадению участков прямой кишки — геморроидальных узлов. Добавьте сюда неправильное питание, злоупотребление жирами и сладостями. Это ухудшает состояние сосудов. Острая и пряная пища также плохо влияет на пищеварение. Все вместе вызывает частые запоры и диареи. Они способствуют развитию геморроя.

Не совсем хорошо, если, просидев день на работе, человек отправляется в спортзал и поднимает тяжести. Такое «оздоровление» — слишком большой перепад между нормальным и спортивным внутренним давлением, кроме геморроя, это может привести к серьезным проблемам с позвоночником.

Геморроем часто страдают и те, кто занимается не просто тяжелым физическим трудом, а получает такие физические нагрузки, которые вены не выдерживают. Если все это приправлять нездоровым питанием и алкоголем, то в итоге появляется геморрой.

ЧЕТЫРЕ СТАДИИ ГЕМОРРОЯ

1 стадия. Начинается кровотечение при дефекации, когда кал повреждает стенки прямой кишки. Но выпадения геморроидальных узлов еще нет.

2 стадия. Если тужиться, сидя на унитазе, выпадают участки прямой кишки. Такие узлы появляются сами собой и точно так же могут исчезнуть.

3 стадия. Геморроидальные узлы не исчезают, их можно «засунуть» вручную. Сначала такое выпадение случается только при дефекации, а потом — практически при любом изменении брюшного давления — кашле, подъеме тяжестей.

4 стадия. Геморроидальные узлы не исчезают и причиняют невыносимые страдания. В последней стадии единственный способ лечения — операция.

При первых трех стадиях врач назначает медикаментозное лечение, в том числе и народными средствами.

> ВЫПАДЕНИЕ УЗЛОВ – ЯВНЫЙ ПРИЗНАК ГЕМОРРОЯ. ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ОБРАТИТЕСЬ К ПРОКТОЛОГУ, ТЕМ ПРОЩЕ И БЫСТРЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГО.

КАКИЕ СИМПТОМЫ У ГЕМОРРОЯ

На начальной стадии геморроя появляется зуд и кровь алого цвета во время дефекации. Если же кровь, перемешанная с калом, имеет темный цвет, речь может идти о других заболеваниях. Выпадение геморроидальных узлов — явный признак геморроя. Чем раньше вы обратитесь к проктологу, тем проще и быстрее избавиться от него. Иначе кровотечения станут чаще и будут появляться не только при дефекации, но и на белье при любом напряжении мышц брюшной полости.

К симптомам геморроя относят раздражение анального отверстия, неприятные выделения, боли в заднем проходе. Эти боли обычно сопровождаются появлением трещин, тромбозом выпавших участков.

> СВЕЧИ ОТ ГЕМОРРОЯ С ПРОПОЛИСОМ, МАСЛОМ ОБЛЕПИХИ, «ОЛЕСТЕЗИН», «ПОСТЕРИЗАН» ХОРОШО СНИМАЮТ ВОСПАЛЕНИЕ, УСМИРЯЮТ КРОВОТЕЧЕНИЕ.

КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРОПИШЕТ ВРАЧ

Все зависит от стадии геморроя. Прежде всего надо отрегулировать стул и избавиться от запоров. Помогут очистительные клизмы, благодаря которым прямая кишка очищается от каловых завалов. Для обезболивания при остром геморрое назначают анальгетики — свечи и мази («Вольтарен», «Кетонал», «Найз», «Ультрапрокт», «Проктогливенол»). Чтобы снять воспаление, используют мазь Вишневского, левомеколь. Их наносят на бинт, прикладывают его к шишкам и закрепляют пластырем. В зависимости от препарата повязку меняют через определенные промежутки времени. Для лечения геморроя могут быть назначены мази «Безорнил», «Постеризан», мазь Флеминга, ихтиоловая, гепариновая.

Свечи от геморроя хорошо снимают воспаление, усмиряют кровотечение, стимулируют дефекацию. Неплохо помогают свечи с прополисом, маслом облепихи, «Олестезин», «Постеризан». Геморроидальные узлы и кожу вокруг анального отверстия смазывают облепиховым маслом. Оно способствует быстрому заживлению ран, трещин и обладает бактерицидным эффектом. Но ни один метод лечения не сочетается с употреблением алкоголя! При геморрое алкоголь опасен — он усиливает кровотечение и ослабляет мышцы таза, стенок сосудов.

ЦЕЛЕБНЫЕ НАСТОИ И ОТВАРЫ

С помощью травяных чаев, отваров, настоев можно избавиться от главной проблемы — запоров. Можно сделать целебные мази, свечи или готовить ванночки и примочки. Рецептов народной медицины много, и они дают хороший эффект, если совмещать их с назначенным врачом лечением.

* Внутрь рекомендуется принимать такой настой. Залейте 1 ст. ложку травы горца почечуйного 2 стаканами кипятка. Накройте крышкой и настаивайте 8-10 часов (можно оставить на ночь). Это суточная порция, и выпить ее надо в течение дня в 3 приема. Настой останавливает кровотечение и снимает воспаление.

* Для укрепления сосудов рекомендуется настой шиповника. Плоды раскрошите или залейте кипятком и настаивайте ночь. Или приготовьте отвар: 2 ст. ложки плодов шиповника залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения и кипятите минут пять. Снимите с огня и полностью остудите. В чай можно добавить сахар или мед.

> ГЕМОРРОЕМ ЧАСТО СТРАДАЮТ ТЕ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ НЕ ПРОСТО ТЯЖЕЛЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ, А ПОЛУЧАЕТ ТАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, КОТОРЫЕ ВЕНЫ НЕ ВЫДЕРЖИВАЮТ.

ВАННОЧКИ ТОЖЕ ПОМОГУТ

После гигиенических процедур — подмывания и очищения прямой кишки, если она забита калом, — осторожно раздвиньте ягодицы и сядьте в таз с теплым целебным отваром. Время процедуры — 15 минут. Такие ванночки никогда не делают горячими, это плохо отразится на состоянии вен. Отвар может быть с травами — ромашкой, календулой, луковой шелухой, зверобоем, дубовой корой, березовыми листьями и другими ранозаживляющими или снимающими воспаление травами.

Некоторым помогают ванночки с холодной водой. Такая процедура снимает воспаление геморроидальных шишек, тонизирует мышцы. Для тех, кому слово «холодная» не нравится, можно рекомендовать воду комнатной температуры.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПАРОВУЮ БАНЮ

Важно, чтобы отвар был настолько горячим, чтобы от него шел пар. Больной должен присесть над настоем, чтобы пар доходил до анального отверстия. Лучше снизу, от поясницы до пола, утеплиться пледом, плотным полотенцем или одеялом. Это поможет дольше сохранить тепло и получить максимальный эффект от процедуры. Такие бани часто делают с отваром ромашки и календулы.

И. Н. Пермяков, проктолог, врач высшей категории

Самые первые упоминания о геморрое можно найти в трудах Гиппократа. На Руси геморрой был известен как «царская болезнь». И, вероятно, название это закрепилось за недугом по причине того, что многие бояре и князья думу думали, сидя на геморроидальных узлах. Исторические данные говорят о том, что этой болезнью страдали Борис Федорович Годунов, Алексей Михайлович и Петр III. Многие историки считают, что именно из-за геморроя Наполеон проиграл битву при Ватерлоо.

Пригодится

ХОРОШО справляется с кровотечением при геморрое свекольный сок. Принимать его надо по 1/4 стакана, в день 1 стакана достаточно. А еще свекла избавляет от запоров.

ВОСПАЛЕНИЕ геморроидальных узлов снимают малиновые листья. Заваривайте их как чай – 2 ст. ложки листьев на стакан крутого кипятка. Достаточно принимать по глотку 2 раза в день.

ПРИКЛАДЫВАЮТ к геморроидальным шишкам на 10-20 минут примочки из настоя листьев земляники и горца почечуйного.

НАРОДНЫЕ целители рекомендуют при геморрое свечи из сырого картофеля и ледяные из настоев трав. Их поглубже вставляют в прямую кишку на ночь.

Стали хуже слышать?

Тревожные сигналы:

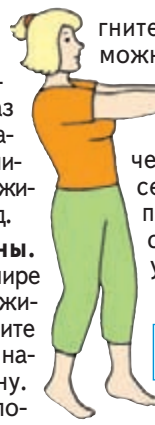
* вашим собеседникам часто приходится повторять слова;
* трудно следить за разговором, в котором участвуют больше двух человек;
* кажется, что все говорят вполголоса или бормочут себе под нос;
* трудно слушать речь в шумной обстановке, при большом скоплении людей;
* приходится увеличивать громкость телевизора;
* ощущаете звон в ушах;
* в вашей семье есть люди с потерей слуха;
* принимали лекарства, которые могут повредить слух;
* находились недалеко от места взрыва или длительное время подвергались воздействию громких звуков.

Если несколько из приведенных выше утверждений относятся к вам, нужно идти к врачу.

Лечебная гимнастика

Утром хочется потянуться...

Когда вы просыпаетесь утром, первое, что хочется сделать, — это потянуться. Этот комплекс упражнений направлен на развитие гибкости. Вы можете выполнять их в свободную минуту.



1 Тянемся вперед. Поставьте ноги чуть шире плеч и слегка согните в коленях, подайте таз вперед, соедините руки в замок, округлите спину и потянитесь ладонями вперед. Задержите положение на 10-60 секунд.

2 Наклоны в стороны. Поставьте ноги чуть шире плеч, одну руку положите на бедро, другую поднимите вверх и слегка округлите, наклонитесь в сторону. Удерживайте положение 10-60 секунд. Повторите упражнение на другую руку.

3 Наклон вперед. Поставьте ноги на ширине плеч, слегка согните их в коленях, выставьте одну ногу вперед на пятку, обопритесь руками об опорную ногу (бедро). Прогните спину и наклонитесь как можно ниже грудью к прямой ноге. Удерживайте спину прямой, а носок рабочей ноги тяните на себя. Удерживайте положение 10-60 секунд. Повторите упражнение на другую ногу.

4 Рука за голову. Поставьте ноги чуть шире плеч, одну руку заведите за голову, другой перехватите кисть рабочей руки и слегка потяните. Удерживайте положение 10-60 секунд. Повторите упражнение на другую руку.

5 Нога назад. Поставьте ноги на ширине плеч. Согните одну ногу в колене и заведите назад, удерживая стопу обеими руками, прижмите пятку к ягодице так, чтобы колено смотрело точно вниз, не отводите его в сторону. Если вам сложно сохранять равновесие, вытяните руку, противоположную рабочей ноге, в сторону. Удерживайте положение 10-60 секунд. Повторите упражнение на другую ногу.

6 Тянемся к солнцу. Поставьте ноги чуть шире плеч, соедините руки в замке. Потянитесь вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживайте положение 10-60 секунд.

Намотай на ус

Деформирующий артроз коленного сустава — самое распространенное заболевание у пожилых людей. Не дает уснуть ночная боль. Трудно надевать и снимать носки, сложно сесть в автомобиль и выйти из него. В результате — депрессия. Японские исследователи обнаружили прямую связь между гонартрозом и депрессией. Они рекомендуют при появлении постоянных болей в коленях как можно быстрее лечить расстройство психики.

Дёготь избавит от себореи, и не только

Деготь входит в состав всем известной мази Вишневского, поэтому она помогает справляться со сложными ранами. Из дегтя делают мыло.

■ Дегтярное мыло — самое щадящее средство для интимной гигиены, помогает при молочнице. В гинекологии его используют для восстановления нормальной среды слизистой влагалища. Используйте мыльный раствор 2 раза в день. Чудо-мыло — защитное и заживляющее средство после бритья под мышками и в зоне бикини.

■ Если ежедневно обмывать мелкие ссадины и царапины дегтярным мылом, они быстро заживут. То же самое можно делать и при различных кожных высыпаниях. Чтобы не было пролежней у лежачих больных, тело протирают салфеткой, смоченной в воде с дегтярным мылом, раз в неделю, если кожа сухая, и два раза — при жирной коже.

■ Чтобы скорее избавиться от свежего синяка, натирайте его мылом несколько раз в день.

■ От себореи необходимо мыть голову дегтярным мылом. Намочите волосы, разотрите мыло в руках, полученную пену нанесите на волосы и кожу головы. Выдержите не больше 7 минут, постоянно массируя голову, затем хорошо промойте волосы. Мыть голову надо 1 раз в 7 дней.

ИНЪЕКЦИИ БОТОКСА — ОТ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

Их стали использовать как лекарство для людей с неврологическими заболеваниями, страдающих недержанием мочи, которое вызвано гиперактивностью мочевого пузыря. У 80% пациентов с неврологическими болезнями, например, после травмы спинного мозга, при рассеянном склерозе, болезни Паркинсона, уже через неделю после инъекций ботокса появляются заметные улучшения. Недержание мочи — это седьмое по счету заболевание, которое теперь лечат с помощью ботокса.

ГОРМОН РОСТА ПОСТАВИТ НА НОГИ

В исследовании приняли участие пациенты с полным повреждением спинного мозга. У большинства из них был выявлен дефицит гормона роста. В течение 6 месяцев больные проходили лечение гормоном роста, дозировка которого подбиралась индивидуально. И еще все участники проходили интенсивную физиотерапию в течение двух часов ежедневно. Результаты показали, что благодаря гормону роста после 6 месяцев лечения была восстановлена чувствительность ниже места повреждения позвоночника. Разумеется, это еще не решение проблем при травмах позвоночника с повреждением спинного мозга, однако может существенно повлиять на качество жизни лежачих пациентов.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Надоели костыли!

ПОСЛЕ БЕГА ЗАНЫЛИ ОБА КОЛЕНА

За последние шесть лет набрал 15 кг лишнего веса. Решил бегать, но на пятый день в правом колене появилась боль, а на шестой заныли уже оба колена. Бегать стало больно, хотя к нагрузке уже привык. Начинал с трех кругов по 200 м, сейчас могу сделать пять кругов, но колени не дают. Что делать? Сменить бег на что-то другое? К какому врачу обратиться?

Антон, Тамбовская обл.

При избыточном весе противопоказано начинать тренировки с бега. Полезнее заниматься спортивной ходьбой. Коленные суставы должны работать в плавном, щадящем режиме и при ожирении, и при заболеваниях суставов. Если во время тренировки появились боли, продолжать ее нельзя. Появление болей в состоянии покоя — повод обратиться к врачу.

РАБОТА НА ДАЧЕ — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Для меня работа на даче — лучшее средство от всех болезней. Но в последние два года после работы на грядке стала болеть спина. Что делать?

С. Полухина, Краснодар

Дозируйте нагрузку, не перенапрягайтесь. Если бы вы занимались своим любимым делом — прополкой грядок — 15 минут, а потом шли отдыхать, то получали бы дозированную нагрузку. Соблюдайте «правило 15 минут»: 15 минут работаете, полчаса отдыхаете. Так сохраните свои суставы.

КОГДА Я СМОГУ ХОДИТЬ БЕЗ «ПОДПОРОК»?

После травмы пришлось пройти эндопротезирование сустава. Прошло уже больше двух месяцев после операции, а я пока хожу с костылями. Когда смогу вернуться к активному образу жизни?

Г. С. Семенов, Кировская обл.

После эндопротезирования надо бережно относиться к ноге, а костыли обеспечивают щадящий режим для нового сустава. Обычно они после операции нужны в течение полутора-двух месяцев. А если случай был тяжелый, то и три месяца. Так что вам все-таки придется еще какое-то время потерпеть. Полное восстановление наступает, как правило, в срок от трех месяцев до полугода. Все зависит от вида операции и общего состояния пациента.

Вам наверняка врач посоветовал занятия с физиотерапевтом. Не игнорируйте их, выполняйте упражнения для разработки нового сустава, и тогда восстановитесь быстрее. В дальнейшем также не отказывайтесь от физической активности. Вам рекомендованы пешие прогулки, ходьба на лыжах.

Защищайте больную спину и суставы от переохлаждения и сквозняков. После интенсивной работы нельзя обливаться холодной водой, купаться в холодном водоеме.

У МЕНЯ ВСЕ ПАЛЬЦЫ В ШИШКАХ...

Врач сказал, что это остеоартроз кистей. После 55 лет он есть почти у каждой женщины...

И. Л. Садчикова, Архангельская обл.

Хрящи в пораженных суставах истончаются, связки меняют свою форму. В итоге пальцы на руках становятся кривыми, на суставах образуются шишки, они болят. Со временем артроз может привести к инвалидности. Что делать? Отменить старение суставов невозможно, но затормозить развитие болезни вполне реально.

■ Не оставляйте без внимания первые звоночки: припухлость, хруст в суставах пальцев, ноющую боль при движении и в непогоду. Не затягивайте визит к ревматологу. Он проведет обследование и назначит курс лечения.

■ Делайте специальную гимнастику для пальцев. Барабаньте ими по поверхности стола и сидя у телевизора. Перебирайте четки или бусы. Сгибайте-разгибайте кисти.

■ Ежедневно массируйте руки. Сначала надо растереть ладони, чтобы они стали теплыми. Затем пальцами одной руки разминайте каждый палец другой от основания вверх и обратно.

И. Н. Стычкин, ревматолог, врач высшей категории

Мать-и-мачеха не даёт радикулиту разгуляться

Поделюсь с читателями «Айболита» своим всесезонным рецептом, который помогает мне справляться с болями в спине и суставах. Как только чувствую, что подступает боль, сразу делаю компрессы из свежих листьев. Использую для этого доступные растения с грядки или с ближайшего луга. Весной собираю листья мать-и-мачехи и прикладываю их гладкой стороной к больным местам. Закрепляю бинтом и оборачиваю полотенцем. Держу компресс 1 час, после чего меняю. Летом точно так же использую большие листья лопуха. Ну а зимой, когда нет свежих растений, меня спасает обыкновенная белокочанная капуста. Это вообще хорошее обезболивающее средство. Она и голову лечит, и радикулиту не дает разыграться.

И. Н. Хамзатова, Дагестан

Дитя солнца

Скорая помощь от природы

НЕТ АППЕТИТА? ЗАВАРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ КРАЕВЫХ ЦВЕТКОВ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА ДО ЕДЫ.

Препараты на основе подсолнуха обладают противовоспалительным, жаропонижающим, успокаивающим действием. Также они повышают аппетит.

■ **Простудились?** В качестве жаропонижающего средства 2 ст. ложки краевых цветков подсолнуха (лепестков) залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 10 минут и выпейте на ночь. Или 1 ст. ложку измельченных свежих стеблей залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте час, процедите и принимайте по 1/2 стакана горячего настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

■ **При герпесе.** Ошпарьте кипятком лепесток подсолнуха и наклейте его на высыпание.

■ **Остеохондроз, артрит?** Залейте 1 стакан мелко раздробленных сухих корней подсолнуха 3 л кипятка. Держите на маленьком огне 10 минут, процедите. Принимайте по 2/3 стакана отвара 2-3 раза в день. Курс лечения — не менее месяца, во время которого соблюдайте бессолевую диету.

■ **При неврастении, неврозе.** Залейте 3 ст. ложки измельченных краевых цветков 1 стаканом водки. Настаивайте неделю в темном месте, процедите. Принимайте по 35-40 капель настойки в рюмке воды 2 раза в день за 20 минут до еды.

■ **Замучила подагра?** Мелкий цветок подсолнуха вместе с прилегающими листьями измельчите, заполните литровую банку на 1/3 объема, доверху залейте водкой. Настаивайте 2 недели, периодически взбалтывая смесь, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке настойки 2 раза в день за 20 минут до еды. Эту же настойку можно использовать для растирания больных мест на ночь.

■ **Для нормализации артериального давления.** Всыпьте в эмалированную кастрюлю поллитровую банку сырых семечек подсолнуха. Залейте 2 л холодной воды, доведите до кипения и кипятите на очень маленьком огне 1,5 часа. Этот отвар надо выпить в течение дня. Курс лечения — 14 дней пить, пять дней — перерыв. Срок приема не ограничен. На каждый день отвар готовьте свежий.

■ **Высокий холестерин?** Заварите 1 ст. ложку измельченных листьев подсолнуха 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 недели, затем на столько же дней сделайте перерыв. Проведите 2 таких курса.

Камни в почках?

Раздробите 3-4 корня подсолнуха. Залейте 1 стакан корней 3 л воды и варите после закипания 3 минуты. Процедите, но корни не выбрасывайте. Выпейте весь отвар за трое суток (по 1 л в день). Эти же корни варите также в 3 л воды, но уже 15 минут. Процедите, а корни выбросьте. Выпейте отвар также за трое суток. Камни выходят с мочой как хлопья. При необходимости курс лечения повторите. Корни варятся 2 раза.

Сам себе доктор

■ КАК МОЖНО ЧАЩЕ НАТИРАЙТЕ БОРОДАВКИ МЕЛОМ, И ОНИ ИСЧЕЗНУТ.

■ ОГРУБЕЛА КОЖА НА СТУПНЯХ? НАТРИТЕ КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ, ЗАЛЕЙТЕ ВОДОЙ В СООТНОШЕНИИ 1:10, КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ, ОПУСТИТЕ В ТЕПЛЫЙ ОТВАР НОГИ.

■ ПРИ ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ ПЕЙТЕ ПО 1-2 СТАКАНА БРУСНИЧНОГО СОКА В ДЕНЬ.

■ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ 50 Г СЕМЯН КРАПИВЫ ИЗМЕЛЬЧИТЕ В ПУДРУ. ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 7 ДНЕЙ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 30 КАПЕЛЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Мы на Дальнем Востоке пьём такой чай...

Живем мы на Дальнем Востоке и инфекционные болезни, вызванные заражением стафилококком, лечим курильским чаем. Это кустарниковое растение еще называют лапчаткой. Оно растет в Сибири, на Урале, на Дальнем Востоке, его можно разводить на даче. Заварите 1 ст. ложку листьев и цветков 200 мл воды, дайте постоять 10 минут, процедите и пейте теплым по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды. Стафилококковые инфекции лечит и зверобой. Завариваем и пьем его по той же схеме, что и лапчатку. Для достижения наилучшего эффекта ни в коем случае в этот целебный напиток нельзя добавлять сахар, он и так приятен на вкус.

О. В. Литвинов, Мурманск

Справится с экземой чеснок

Руки от экземы я лечила вареным чесноком, размятым в равной пропорции с медом. Этой смесью смазывала больные места на ночь, прикрывала их компрессной бумагой, сверху бинтовала и надевала хлопчатобумажные перчатки. Утром протирала руки тряпочкой, смоченной в бензине. Через 5-7 минут мыла руки дегтярным мылом и смазывала гиоксизоновой мазью. Процедуру делала ежедневно. Через 4 месяца руки стали чистыми.

С. Суркова, Казань

Семена лопуха — от трофической язвы

Переберите, высушите, смелите семена в порошок. Присыпайте им рану, прикрыв стерильной салфеткой. Образуется корочка. Когда она отпадет, на месте язвы появится кожа розового цвета. Еще один способ лечения. Крупный лист табака, который используют для курения, сварите в козьем молоке (можно в коровьем). Когда лист станет мягким, выложите его на блюдо, пусть остынет до чуть теплого состояния. Приложите его к язве и закрепите повязкой на сутки. Затем повторите процедуру. За несколько дней рана очистится, и появится здоровая молодая кожа.

Василиса, Брянская обл.

ЧЕМ ДОЛЬШЕ ТЫ НЕ СМОТРИШЬ В ЗЕРКАЛО, ТЕМ ДОЛЬШЕ ОСТАЕШЬСЯ МОЛОДЫМ.

Эвалар

Беспокоят суставы? Выбирайте лучшие[1] средства серии «Хонда»

В серии «Хонда» самое сильное средство — это **напиток «Хонда drink»**. Достоинства **«Хонда Drink»** Эвалар в том, что в одной порции этого напитка содержатся максимальные[1] дозировки сразу пяти самых важных для суставов компонентов от ведущих мировых производителей:

- **Коллаген — 8000 мг (Франция)** — благодаря особой форме пептидного гидролизата глубоко проникает в хрящевую ткань и придает суставам упругость, прочность и стойкость к нагрузкам.
- **Хондроитин — 800 мг и Глюкозамин — 1350 мг (Испания)[2]** — способствуют снижению риска разрушения хрящевой ткани и обеспечивают ей защиту от возрастных изменений.
- **Гиалуроновая кислота — 50 мг (Швейцария)** — важнейший компонент суставной жидкости. Это «волшебный гель», который удерживает влагу в суставах и сохраняет их эластичность. Недостаток гиалуроновой кислоты приводит к увеличению трения в суставе и его постепенной деформации.
- **Метилсульфонилметан (MSM) — 600 мг (Германия)** — направлен на уменьшение отечности суставов, быстрое восстановление суставов и мышц после физических нагрузок.

Все описанные выше ингредиенты — коллаген, хондроитин, глюкозамин, гиалуроновая кислота, MSM — содержатся в максимальных дозировках в каждой порции напитка «Хонда drink». Рекомендованный курс приема — 20 дней — это всего 2 упаковки.

После курса приема «Хонды drink» продолжайте регулярно принимать **таблетки «Хонда Форте»** — не менее 3-х месяцев. Они содержат оптимальные дозировки хондроитина и глюкозамина — по 500 мг[2], как известные аналоги, но «Хонда Форте» выгоднее на 50% по цене![3]

Дополнительно используйте **крем «Хонда Максимум» Эвалар** для создания оптимальной концентрации хондроитина и глюкозамина в области суставов и позвоночника.

Серия «Хонда» — все, что нужно для здоровья суставов!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP![4]

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный)

ФИТОМАРКЕТ магазин здоровой жизни www.fitomarket.ru

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

[1]В серии «Хонда» [2]Указаны дозировки хондроитина сульфата и глюкозамина гидрохлорида. [3]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 1 квартала 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток № 60 производства компании «Эвалар» в 1,5 раза ниже, чем у аналога. Аналог выбран по действующим компонентам и дозировке. [4]Сертификат GMP №С0170889 - 05, NSF International (США). 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

Будь начеку!

Зубная боль бывает разной

1 Резкая боль, такая, что «искры из глаз сыплются», когда вы нажимаете на зуб или когда врач дотрагивается до сломанной пломбы или сломанного зуба. Сломанную пломбу легко заменить, но со сломанным зубом могут быть проблемы. Если трещина идет вертикально и доходит до канала, зуб придется удалить. Если трещина идет горизонтально, зуб можно спасти.

2 Чувствительность к холодному может возникать и в нормальном здоровом зубе. Причиной может быть слишком интенсивная чистка зуба, его разрушение или инфекция десен. Препараты для отбеливания зубов тоже могут повышать их чувствительность. Если у вас чувствительные зубы и нет проблем, требующих обращения к стоматологу, выбирайте мягкие щетки.

3 Постоянная неприятная боль, вызываемая застрявшей между зубами едой, разрушением зуба или воспалением. Процесс может быть болезненным настолько, что мешает ночному сну. Причина: гной скапливается в десне или челюсти и создает давление, вызывающее сильную боль и отек.

Не забывайте чистить зубы, даже если они у вас болят или во рту появились ранки. Больную область чистите осторожно и пользуйтесь специальными ополаскивателями (хлоргексидин, мирамистин). Можно использовать спиртовые настойки ромашки и календулы для полосканий (1 ст. ложка на 1/2 стакана кипяченой воды). Если между зубов застрял кусочек пищи, используйте зубную нить. Если болит зуб, к больному месту приложите холод. Никогда не прикладывайте к лицу и челюсти тепло, если это не посоветовал врач: оно может усилить отек и боль. От боли может помочь специальный гель с анестетиком (например, «Калгель»). Но в любом случае обязательно покажитесь врачу. Ешьте мягкую, не холодную пищу, жуйте на здоровой стороне.

С. Х. Худасова, стоматолог, врач II категории

НИКОГДА НЕ ГОВОРИ «НИКОГДА». У ЖИЗНИ ПРЕКРАСНОЕ ЧУВСТВО ЮМОРА.

Доктор Адонис

Рекомендуем

Он же горицвет весенний. Успокаивает нервную систему. Входит в состав микстуры Бехтерева и сердечных препаратов «Кардиофита», «Кардиовалена».

■ При заболеваниях сердца и легких приготовьте такой настой. Возьмите 1 ст. ложку травы адониса и залейте его 200 г кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте настой по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

■ Мучает сильный кашель, удушье? Залейте 1 чайн. ложку травы 1/2 стакана кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите, принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

■ При болях в мышцах, суставах, миозите. Залейте 7 г травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

■ Беспокоят судороги? Залейте 1 ст. ложку травы 1,5 стакана кипятка, настаивайте в темном месте в течение 2 часов с закрытой крышкой. Процедите, настой принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Каждый день готовьте свежую порцию.

Намотай на ус

Зубной врач — не стоматолог. Почему стоматологи обижаются, если их называют зубными врачами? Потому что зубной врач — это специалист со средним медицинским образованием, окончивший колледж. Он может лечить неосложненный кариес, проводить чистку зубов и другие несложные виды лечения. Стоматолог — это врач, получивший высшее образование. Ему доступны (конечно, в зависимости от квалификации и опыта) все манипуляции с зубами и ротовой полостью. Стоматолог может быть терапевтом, то есть лечить кариес, пульпит, стоматит; пародонтологом, специализирующимся на заболеваниях мягких тканей; хирургом — проводить сложное удаление зубов и другие оперативные вмешательства; ортопедом, занимающимся протезированием, и, наконец, ортодонтом — специалистом по исправлению прикуса.

Я потерял почти все зубы...

Айболит

Мне 70 лет. К этому возрасту я потерял почти все зубы. И все из-за банального кариеса, зубных камней и кровоточивости десен. Лет 7-8 назад сильно болела десна. Когда чистил зубы, десны кровоточили. Однажды намазал их пищевой содой, и с тех пор крови нет. Но зубы раскрошились. Пошел к стоматологу, пожаловался на то, что зубы болят, не могу пить ни горячее, ни холодное. Попросил поставить пломбу. А врач ответил, что лечить бесполезно, зубы надо удалять. Вот и потерял почти все...

Г. К. Борисов, Тараз, Казахстан

Из аира делаю настойку

Айболит

Десны сначала стали кровоточить при чистке зубов, затем зубы стали чувствительными к холодному и горячему. Я залила 1/2 стакана корней аира 0,5 л водки и настаивала неделю. Затем 1 ст. ложку настойки аира, 1 чайн. ложку настойки прополиса смешала и полоскала рот 1-3 минуты, затем выплевывала. Еще проще: 1 ст. ложку корневищ аира кипячу в стакане воды, остужаю, процеживаю, добавляю 1 чайн. ложку настойки прополиса и полощу рот в течение двух дней.

Т. Иванникова, Тюмень

Есть такая болезнь — *Не упусти время*

Стеатоз поджелудочной

ЭТО НЕОБРАТИМЫЙ ПРОЦЕСС, ПРИ КОТОРОМ ЗДОРОВЫЕ КЛЕТКИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЗАМЕНЯЮТСЯ ЖИРОВЫМИ.

Накопление жиров обычно происходит в печени или поджелудочной железе. Болезнь могут спровоцировать неправильное питание, злоупотребление алкоголем, курение, нехватка белка в организме, гормональные сбои, прием некоторых лекарств, сахарный диабет II типа. В зону риска попадают люди, страдающие ожирением и увлекающиеся диетами. Главная опасность стеатоза в том, что он протекает без симптомов. Человек спокойно живет и даже не подозревает, что в его организме начинаются серьезные нарушения. А между тем, если вовремя не начать лечить стеатоз поджелудочной железы , последствия могут быть необратимыми.

Первые симптомы заболевания появляются, когда жировая ткань замещает около 30% здоровых клеток органа. Это значит, что стеатоз перешел в тяжелую форму. На этом этапе нарушается стул, постоянно вздут живот, причем независимо от того, что человек съел. Через несколько минут после приема пищи в области левого подреберья появляются тупые жгучие боли. Донимают то изжога, то тошнота, а в редких случаях и рвота. Больной чувствует слабость, усталость, сонливость, он быстро утомляется, плохо спит, мучается от бессонницы. Как только заметили эти симптомы, надо немедленно записаться на прием к доктору. Диагностика требует специального обследования, по результатам которого доктор может определить наличие заболевания и процент поврежденных тканей. Полноценное обследование — это УЗИ поджелудочной железы, анализы крови, посев мочи, магниторезонансная томография, контрастный рентген. На основании полученных данных лечащий врач делает выводы о стадии развития заболевания и назначает такое лечение, которое сможет восстановить пораженные участки.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЯВЛЯЮТСЯ, КОГДА ЖИРОВАЯ ТКАНЬ ЗАМЕЩАЕТ ОКОЛО 30% ЗДОРОВЫХ КЛЕТОК ОРГАНА.

Лечение определяется тем, какая доля клеток поджелудочной железы оказалась замещенной жировой тканью. Если у больного диагностирована I стадия стеатоза, когда поражено меньше 30% органа, предпочтительно консервативное лечение препаратами, которые нормализуют количество ферментов, снижают выработку соляной кислоты и отвечают за выведение лишних жиров из поджелудочной, а также строгая диета. III стадия стеатоза практически неизлечима. Больному назначаются лекарства и препараты, снижающие боль. Иногда делают операцию.

И. Г. Янушевич, гастроэнтеролог, врач II категории

Туго со слухом?

■ **Врачи Китая** для улучшения слуха используют корень аира. Для этого высушенные измельченные корневища (15 г) в эмалированной посуде заливают 0,5 л кипяченой воды и держат на водяной бане 30 минут. Затем настаивают 10 минут, процеживают. После охлаждения пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 1-2 месяцев. Или растирают корень аира в порошок и принимают по 1 чайн. ложке в день, запивая водой, в течение нескольких недель.

■ **На Кавказе** тугоухость лечат можжевеловыми ягодами. В пузырек (100 мл) насыпают ягод до половины, заливают доверху водкой. Настаивают 21 день в темном шкафу, изредка взбалтывая. Закапывают на ночь по 3 капли в каждое ухо. Потом надо обязательно полежать 5 минут, заложив уши ватой.

Уроки жизни

Если ваш ребёнок — диабетик

Родители детей, больных диабетом I типа, интересуются, можно ли контролировать это тяжелое заболевание без ежедневных уколов инсулина. Официальная медицина утверждает, что это невозможно. Но опыт моей семьи показал, что можно благодаря низкоуглеводной диете.

СНАЧАЛА ВСЕ БЫЛО, КАК У ВСЕХ

В 2014 году в нашей семье случилось несчастье — у 6-летнего сына обнаружили диабет I типа. Сначала было все, как у всех, — внезапное тяжелое состояние, сахар в крови 12,7 ммоль/л, экстренная медицинская помощь. При поступлении в больницу гликированный гемоглобин был почти 11%. С первого же дня прописали инсулин. Ребенку было очень плохо. Дома накормила его пловом и еще взяла с собой в стационар. В результате сахар подскочил до 18. Врачи сбили его, назначили фиксированные дозы инсулина, дали направление на обследование и выписали. В стационар мы легли в понедельник, а к концу недели уже начали отказываться от инсулина. Каким образом? В первый раз отказались потому, что у ребенка сахар был 3,9 ммоль/л. Куда ж колоть инсулин? Накормили борщом с капустой, потом сделали укол, как полагается по врачебным нормам. И у сына началась гипогликемия. Вплоть до того, что сахар упал до 2,8 по показателям глюкометра. Ребенок был в ужасном состоянии. Я сильно испугалась!

ТРОЕ СУТОК МУЖ ПРОСИДЕЛ ПЕРЕД КОМПЬЮТЕРОМ

До рези в глазах искал в Интернете любую информацию. Как мы нашли статью о низкоуглеводной диете, уже и не вспомню. Тогда мы не в состоянии были даже думать, только плакали... Прочитали, что эту диету разработал американский врач Ричард Бернстейн, страдающий диабетом с 12 лет. Сейчас ему за 80, нормально себя чувствует, лечит людей. Согласитесь, рекомендации врача-диабетика в нашем случае вызывают больше доверия, чем просто врача. Тем более, переходя на низкоуглеводную диету, доктор Бернстейн советует не расслабляться и всегда иметь под рукой шприц и инсулин.

Врачи рекомендуют диабетикам питаться сбалансированно. На деле это значит, что надо есть картошку, каши, фрукты, черный хлеб... Если вы убедились, что от такого питания колебания сахара превращаются в американские горки, то мое письмо для вас.

ЧТО СОВЕТУЕТ ДОКТОР БЕРНСТЕЙН?

Низкоуглеводная диета идет вразрез с тем, как вас учили питаться. Я не предлагаю всему слепо верить. Убедитесь, что у вас точный глюкометр, закупите побольше тест-полосок и тщательно контролируйте сахар в крови хотя бы первые несколько дней перехода на новое питание. Запомните: любые продукты повышают сахар в крови, если их есть слишком много. Исключение — минеральная вода и травяные чаи. Ограничений много, но все же можно питаться разнообразно и вкусно. Разрешенные продукты для низкоуглеводной диеты: мясо, птица, яйца, рыба, морепродукты, соевые продукты — понемногу (сыр тофу, заменители мяса, соевое молоко, мука), зеленые овощи, минеральная вода, кофе, чай без сахара, некоторые молочные продукты (любые сыры, кроме феты, сливочное масло, жирные сливки, йогурт из цельного молока без добавок — понемногу, добавляя в салат, творог и молоко — не больше 1-2 ст. ложек в день), орехи (фундук, бразильские орехи, подсолнечные семечки, миндаль и грецкие орехи — не больше 10 за раз).

■ НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА ПРОТИВОПОКАЗАНА ТЕМ, У КОГО ЕСТЬ БЕЛОК В МОЧЕ.

■ ЛЮБЫЕ ПРОДУКТЫ ПОВЫШАЮТ САХАР В КРОВИ, ЕСЛИ ИХ ЕСТЬ СЛИШКОМ МНОГО. ИСКЛЮЧЕНИЕ – МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА И ТРАВЯНЫЕ ЧАИ.

СЫРЫЕ ОВОЩИ ПОЛЕЗНЕЕ

Из овощей допускаются любая капуста, морская капуста без сахара (читайте состав), зелень (петрушка, укроп, кинза), кабачки, баклажаны (с осторожностью), огурцы, шпинат, грибы, зеленая стручковая фасоль, зеленый и репчатый лук (только сырой и немного), помидоры, острый перец. Приучите себя хотя бы часть овощей употреблять в сыром виде. Салат из сырой капусты прекрасно сочетается с вкусным жирным мясом. Овощи, прошедшие тепловую обработку, поднимают сахар в крови быстрее и сильнее, чем сырые. Особенно это касается лука, моркови и свеклы.

Итак, суть диеты проста — покупайте только разрешенные продукты и готовьте из них. Лучше для всей семьи. Да, цены кусаются. Зато, зайдя в магазин, я понимаю, что ничего лишнего мне не нужно. Не увлекайтесь компотами из фруктов — в них тоже есть углеводы. Лучше давайте ребенку травяные чаи. Из фруктов и ягод углеводы вывариваются и растворяются в воде. Это все равно нагружает поджелудочную железу.

ПИТАНИЕ В САДИКЕ НЕ ПОДХОДИТ

Как только сыну поставили диагноз, мы его сразу забрали из садика. Ребенок туда больше не ходил ни одного дня. Почему? Нам говорили, что питание в садике подходит для детей-диабетиков. Не согласна! Оно ничуть не подходит! У нас даже в стационаре 9-й стол, а давали компот с сахаром! И никак не договориться, чтобы кормили тем, чем надо. Я каждый день сама готовлю ребенку. Мы перешли на эту диету ради сына. Сын у нас серьезный и самостоятельный. Первое время все восхищались его выдержкой. Другие дети в больничной палате ели яблоки, бананы, конфеты, а наш сидел занимался своими делами и даже не реагировал. Хотя питание в больнице было намного хуже, чем дома. Главную роль сыграло то, что ему было очень плохо от инсулина. Мой малыш долго помнил это состояние и на все соглашался, лишь бы его не кололи. Сын знает, что правильное питание нужно ему, а не нам с папой. Еще полезны физические нагрузки, занимаемся дыхательной гимнастикой по Стрельниковой.

Я СОГЛАШАЮСЬ С ВРАЧАМИ, НО КОРМЛЮ ПО-СВОЕМУ

Врачи про низкоуглеводную диету даже слушать не хотят. Я однажды заикнулась о ней, но быстро поняла, что говорить об этом нельзя. Доктор сказал: «Если какой-то продукт повышает у ребенка сахар, то вы никоим образом не должны отказываться от него. Лучше уколите побольше инсулина, но накормите ребенка». Зачем? Я не понимаю! У меня тетя — медик, и мы первые дни отчаянно ругались. Она доказывала, что рано или поздно перейдем на инсулин. Может, она права и со временем так и произойдет, но пока мы с мужем надеемся на лучшее.

Конфликтовать с врачами тоже не нужно. От них зависит предоставление инвалидности и льгот.

КАК ТОЛЬКО СМОЖЕТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЕЖЕДНЕВНЫХ УКОЛОВ ИНСУЛИНА, НЕ РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ. ПЕРЕСТАНЕТЕ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ — ДИАБЕТ ВЕРНЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ДНЕЙ ИЛИ НЕДЕЛЬ.

Для вида соглашаюсь, но кормлю ребенка только разрешенными продуктами, которые не повышают сахар. Раз в месяц мы ходим к врачу и каждые 3 месяца сдаем гликированный гемоглобин. Каждый прием у врача похож на предыдущий — послушала, посмотрела, расспросила, что ребенок ест, как себя чувствует, бегает ли ночью в туалет. О диете не заикаюсь. Если спрашивают, говорю то, что врач хочет услышать. Отвечаю, что кормлю борщами, овощами и в ответ слышу: «Молодцы». Но для нас главное результат. И он есть! За первые 3 месяца гликированный гемоглобин стабильно снизился с 9,8% до 5,5%. Гипо- и гипергликемии нет. Регулярно наблюдаемся в детской областной больнице. Доктора видят наши результаты. Эндокринолог сказала: «Ребенок по сути должен получать инсулин. Но если вам помогает диета и вы сможете на ней держаться, то держитесь. Пока у ребенка сахар до 12 единиц, назначать инсулин не будем». Правда, для сына столько вокруг искушений! Тяжело, но лучше я своей рукой дам малышу клубнику, малину, яблоко, чем он будет их тайком таскать и подъедать.

ЭТА ДИЕТА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАБОТАЕТ

С ее помощью снижаем сахар сыну и знакомым. У моей сотрудницы муж болеет диабетом II типа. Сначала она меня не слушала, спорила, что при диабете гречку есть можно. А на деле ее муж съел гречку — и сахар поднялся до 22 молль/л. Теперь они перешли на низкоуглеводную диету, и у ее мужа сахар держится в пределах 4-5 ммоль/л, при том что он пенсионер. Теперь он питается так же, как и мой ребенок.

Когда жизнь сталкивает меня с диабетиками, стараюсь делиться опытом. У нас есть знакомый, у которого с детства диабет I типа. С какой стороны к нему подойти? Он ест все подряд. У него постоянно гипогликемия, и мы это видим. Но разговаривать с этим человеком бесполезно. Упирается... Читали, что с помощью низкоуглеводной диеты при диабете I типа можно прожить без уколов инсулина десятилетия, а то и всю жизнь. Будем надеяться, что так и получится.

Без подписи,
Украина, письмо с сайта

P. S. ДОКТОРУ Р. БЕРНСТЕЙНУ УДАЛОСЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ДИАБЕТА БЛАГОДАРЯ НИЗКОУГЛЕВОДНОЙ ДИЕТЕ. ВРЕДА ОТ НЕЕ НЕ УСТАНОВЛЕНО. В ОДНОМ ИЗ НОМЕРОВ «АЙБОЛИТА» ЧИТАЙТЕ ПОДРОБНЕЕ.

Цифры и факты

САХАРНЫЙ диабет занимает первое место среди всех эндокринных заболеваний у детей.

БЫСТРОЕ и острое развитие диабета у детей провоцирует интенсивный рост организма ребенка и усиленный обмен веществ.

С ПЯТОГО года жизни и до 11 лет дети особенно подвержены заболеванию сахарным диабетом.

ДЕТИ и подростки, которые регулярно лечатся, точно придерживаются режима питания, хорошо развиваются физически и психически.

САХАРНЫЙ диабет у детей протекает остро, и без лечения дает тяжелые осложнения.

Уроки жизни

Даже не подозревала, что после аборта буду жить как в аду...

Пишу для всех молодых девушек и женщин, которые сейчас находятся в такой же ситуации, в которой совсем недавно находилась и я.

Очень хорошо подумайте, делать ли аборт. Иначе вас будут мучить ночные кошмары, преследовать взгляд из ниоткуда. Вы будете чувствовать боль и грусть каждый раз, когда увидите молодую маму с ребенком или беременную женщину. Последствия аборта будете ощущать только вы, а не ваш молодой человек. Он не избавит вас от страха, печали и одиночества. Он будет рядом, но не сможет помочь. Лишая ребенка жизни, вы одновременно разрушаете и свою жизнь. Не совершайте такой ошибки, как я. Будете вечно жалеть!

Моя жизнь разрушена. Не живу, а существую. Мне ничего не надо! Даже не подозревала, что после аборта буду жить как в аду. В женской консультации женщине не говорят о том, что ее ожидает после аборта, то есть о всевозможных его последствиях. Даже если умом вы понимаете, что аборт допустим и неизбежен, в глубине души он вызывает чувство сильной боли, вины, невосполнимой утраты. Поверьте: удалить младенца из утробы матери легче, чем стереть о нем память. Аборт страшен психическими расстройствами. Из нормального человека я превратилась в истеричку. Постоянно плачу, не могу больше любить мужчину, из-за которого потеряла ребенка. Хотя решение было совместное. Со смертью ребенка прошла и любовь. Я теряю доверие к своему молодому человеку, не чувствую рядом с ним себя защищенной. Такую же проблему переживает и он. Конфликт между нами углубляется, его очень сложно преодолеть. Упреки перерастают в настоящую ненависть. Мы постоянно ссоримся. Я бы все на свете отдала, чтобы вернуть время и оставить мою малюську!

Юлия, Псковская обл.

От мастопатии

РАСТОЛКИТЕ КУСОЧЕК МЕЛА, ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО КЕФИРА, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛАСЬ НЕЖИДКАЯ КАШИЦА. ВЫЛОЖИТЕ ЕЕ НА КАПУСТНЫЙ ЛИСТ И ЗАКРЕПИТЕ НА БОЛЬНОМ МЕСТЕ. ПОВТОРЯЙТЕ ПРОЦЕДУРУ, ПОКА УПЛОТНЕНИЕ НЕ РАССОСЕТСЯ.

Любовь и секс

Они не дают стареть

Регулярный секс является самым надежным секретом молодости. Вы будете выглядеть моложе на 7 лет, если у вас нет с этим проблем.

Полезен секс и для пожилых людей. Известно, что во время секса организм вырабатывает эндорфины, которые являются обезболивающими. Занятия сексом улучшают кровообращение в организме. А еще благодаря ему образуются вещества, увлажняющие кожу, лучше начинают расти волосы, они становятся густыми и пышными, ведь волосяные луковицы получают больше питания. Кроме того, тренируются мышцы лица. Об этом заявили британские ученые. Регулярный секс важен при неврологических заболеваниях. Ведь во время оргазма вырабатывается гормон серотонин, а он позволяет организму бороться со стрессами. К тому же он отвечает за правильную передачу нервных импульсов в мозге.

Сексуальное удовлетворение — один из основных факторов повышения качества жизни. Секс способствует исчезновению лишнего жира, активизирует работу мозга, сердца, почек, печени и селезенки. Исследования показали, что женщины и мужчины, которые ведут активную половую жизнь, выглядят на 5-7 лет моложе своих сверстников, занимающихся сексом редко и нерегулярно. И это еще не все. У мужчин, которые испытывают оргазм два раза в неделю или чаще, риск смерти на 50% ниже, чем у тех, кто занимается сексом редко и нерегулярно.

К. Е. Некрасов, сексолог

■ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ НОРМАЛЬНОГО ГОРМОНАЛЬНОГО УРОВНЯ В МЕНЮ МУЖЧИНЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НЕЖИРНОЕ МЯСО, ПТИЦА, ТВОРОГ, РЫБА, ОРЕХИ И ОБЯЗАТЕЛЬНО БОБОВЫЕ.

■ ПОЛЕЗНЫ ГРИБЫ, МОРЕПРОДУКТЫ, ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ, ЗЕЛЕНЬ.

■ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО И ЯЙЦА ТОЖЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В РАЦИОНЕ, НО В УМЕРЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ — 3 СТ. ЛОЖКИ МАСЛА И 3 ЯЙЦА В НЕДЕЛЮ.

Для вас, мусью — *На каждый день*

О мужском здоровье

ЕЩЕ ВЧЕРА ВЫ БЫЛИ МОЛОДЫМ И ЗДОРОВЫМ, А СЕГОДНЯ ЗАМЕТИЛИ СЕДИНУ... А ЕЩЕ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ СЛОВНО ВЫЖАТЫЙ ЛИМОН. КАК ПОДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

Как замедлить старение организма?

Мужскую молодость поддерживает главный гормон — тестостерон. Ему мужчины обязаны статью, силой (и физической, и сексуальной) и даже успешностью в делах. Тестостерон регулирует уровень вредного холестерина, а значит, защищает от ишемической болезни сердца и ее последствий — инфаркта. Увы, после 35 лет количество этого гормона начинает ежегодно снижаться. Как замедлить этот процесс?

Занимайтесь спортом

Регулярные, но умеренные тренировки способствуют выработке мужского гормона, поддерживающего мышцы в тонусе. Особенно полезны плавание и упражнения с отягощением. Физический труд на свежем воздухе — лучший вариант нагрузки.

Следите за весом

В жировых клетках тестостерон преобразуется в женский половой гормон эстроген. Отсюда — женоподобная фигура, дряблые мышцы, провисшие живот и грудь, снижение сексуальной активности. Худощавый подтянутый мужчина всегда выглядит моложе и реже болеет диабетом, гипертонией, подагрой, аденомой.

Спите не меньше 7 часов в сутки

Недостаток отдыха в любом возрасте заставляет чувствовать себя разбитым. Усталость притупляет ум. Сибирские ученые доказали: если мужчину 35-40 лет на 10 месяцев лишить полноценного сна и отдыха (спать 4-5 часов в сутки), то уровень тестостерона упадет на 40%. То есть достигнет уровня, характерного для 75-летних стариков, а мышцы ослабнут примерно на треть.

Не сутультесь

Сутулый человек никогда не будет выглядеть молодо, поэтому ходите прямо, подобрав ягодицы и втянув живот. И следите, чтобы организм не испытывал недостатка кальция, так как это может привести к искривлению позвоночника и повысить риск переломов. Больше ходите и выполняйте такое упражнение: лягте на спину, ноги согните в коленях и крепко возьмитесь руками за бедра. Прижмите таз к полу, подняв голову, шею и плечи. Продержитесь так на два счета, перекатитесь назад. Начните с пяти раз в день и постепенно доведите до трех подходов из десяти повторов. Когда пресс достаточно укрепится, начните делать перекатывания, скрестив руки на груди.

Заставьте мозг работать

Какой толк от тренировок тела, если ум дряхлеет? Доказано: люди, сохраняющие более острый ум до самой старости, живут дольше. Больше читайте, будьте любознательны. Чувство юмора, позитивное отношение к жизни — то, что делает вас вечно молодыми!

Занимайтесь сексом

Ученые утверждают: для мужчины отказ от секса символизирует отказ от жизни вообще. Регулярный секс избавляет от застоя крови в малом тазу, а это хорошая профилактика цистита, простатита, аденомы...

Выполняйте гимнастику

Напрягите мышцы, которые вы используете, чтобы удержать мочеиспускание. Удерживайте их 3 секунды, затем расслабьте. Начните с нескольких раз в день и в течение месяца доведите до 200.

Не нервничайте

Стресс повышает уровень гормона кортизола, который подавляет выработку тестостерона. Рыбалка — лучшее средство для мужчин, помогающее восстановить внутреннее состояние.

С. Г. Филиппов, андролог, врач высшей категории

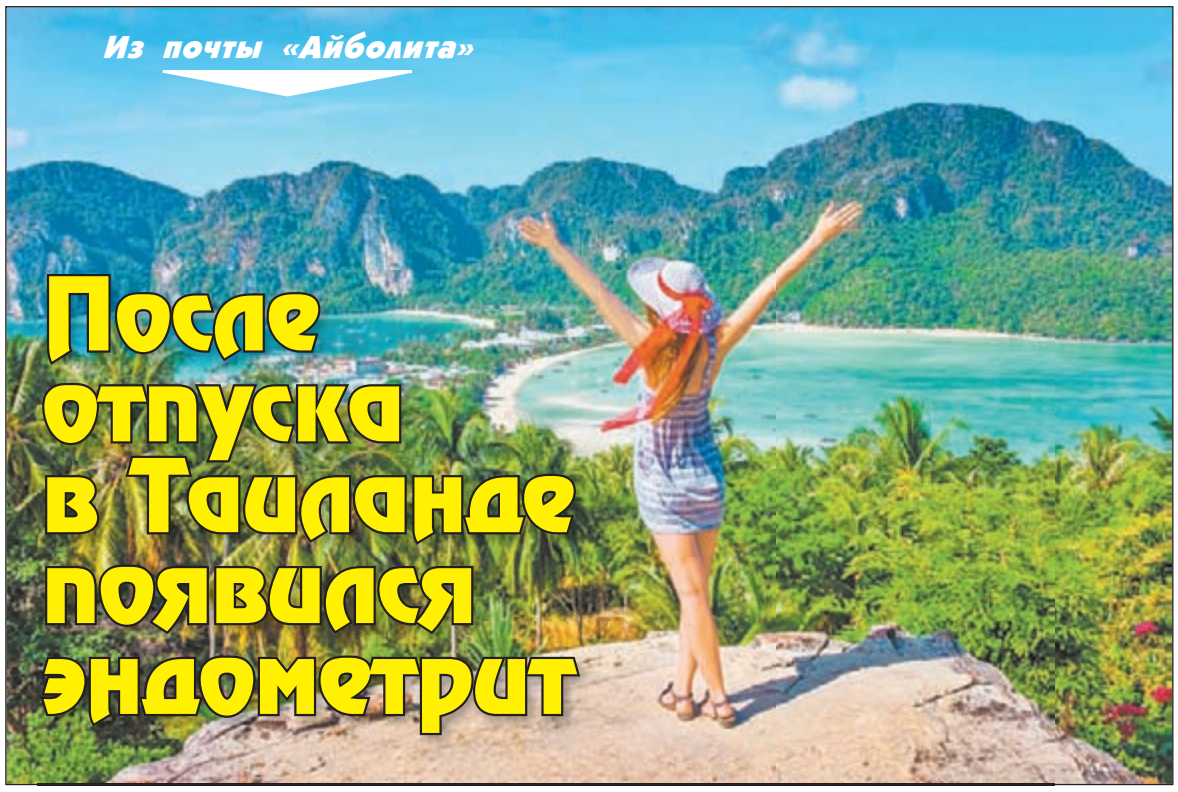
ЧТОБЫ НЕ БЫЛО АДЕНОМЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, МУЖЧИНАМ СТАРШЕ 45 ЛЕТ НАДО ПРИНИМАТЬ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ 20%-НОЙ СПИРТОВОЙ НАСТОЙКИ ПРОПОЛИСА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ КУРСАМИ ПО ОДНОМУ МЕСЯЦУ. В ГОД НАДО ПРОВЕСТИ 2-3 ТАКИХ КУРСА.

Для вас, мадам

Климакс не значит старость

Ежевика — главная помощница женщины в климактерическом периоде.

Она обладает успокоительным действием при нервных расстройствах в климактерический период. Причем лечебными свойствами обладают и ягоды, и сок из них, и листья растения. В сезон старайтесь употреблять как можно больше этой ягоды. Сок пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. На зиму насушите листья ежевики и добавляйте их в чай. Смешайте 3 части сухих листьев, 2 части травы пустырника, по 1 части плодов боярышника, травы сушеницы и мелиссы. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день. Через 2 недели регулярного приема такого чая уменьшаются приливы, улучшается сон, проходят приступы головной боли и усталость.



Из почты «Айболита»

После отпуска в Таиланде появился эндометрит

Отправляясь в апреле в Таиланд, я и не подозревала, какие проблемы со здоровьем принесет мне этот отпуск. Жажда погреться на солнышке после длинной и нервной зимы была настолько сильна, что я даже не задумалась, чтобы укрепить иммунитет. К тому же мне казалось, что молодой организм (мне 27 лет) выдержит любые климатические изменения. Тем более что такая резкая смена климата происходила не в первый раз.

И вот позади остались жаркое солнце и тысячи тайских улыбок. Спустившись с трапа самолета в Челябинске, я ощутила неприятный холод. Погода в мае у нас выдалась не самая ласковая. Температура воздуха была явно ниже, чем в тропиках. Как одеваться? Только вчера мне было жарко в майках и шортах, а сегодня я вынуждена натягивать на себя джинсы и куртку. Обманчивая погода и послеотпускная бесшабашность привели к сильным болям внизу живота. Я вынуждена была обратиться к гинекологу. Пошла сразу в платную клинику. Врач осмотрела меня и сообщила, что идет воспалительный процесс, но подробности будут известны только после сдачи анализов. Мне оперативно сделали общий анализ крови и на заболевания, передающиеся половым путем. Результаты были готовы через несколько дней.

Впервые в своей жизни я побывала на трансвагинальном ультразвуковом исследовании. Как рассказала врач-гинеколог, делавшая УЗИ, воспалительный процесс слабый, никаких отклонений нет. Анализы на ЗППП показали присутствие повышенного числа возбудителей уреаплазмы. Они, собственно, и подтвердили наличие воспаления. Был назначен десятидневный курс лечения — сначала общие антибиотики, а после анализов их заменили на антибиотики, действующие непосредственно на уреаплазму.

В итоге — сильнейшая молочница. Не помогли даже таблетки, которые принимала заранее в начале курса лечения. Прописали лекарства и от молочницы. Вроде вылечилась — боль и неприятные ощущения отступили, понемногу начала забывать о еженедельных походах к гинекологу. В июле благополучно съездила в Москву (там температура воздуха была больше плюс 35°С), оттуда — в Санкт-Петербург, где было похолодание и дождь. А в первой половине сентября на неделю отправилась на российский юг. Мне казалось, что мой организм готов к подобным переменам. Тем более, что в Краснодарском крае отдыхала часто. Но в бархатный сезон я успела переболеть фарингитом (такой диагноз поставил врач туапсинской больницы). Сутки пролежала, не в силах подняться, с больным горлом, насморком и температурой выше 39°С. На следующее утро все как рукой сняло, но несколько дней по назначению местного врача принимала антибиотики. В Челябинск вернулась с сильнейшей молочницей и неутихающими болями внизу живота.

После очередных анализов выяснилось, что у меня опять уреаплазма, молочница и, что еще страшнее, острый эндометрит. Врач беспокоилась, что начнут образовываться спайки на трубах, воспалительный процесс перейдет на придатки. Срочно назначила лечение: снова вагинальные и ректальные свечи, антибиотики и сильнейшие таблетки от молочницы. Я строго соблюдала схему лечения и 10 дней посещала физиопроцедуры. Через месяц полегчало, но боли внизу живота не проходили, хотя и были не такими сильными.

Врач прописала 5 уколов очень редкого лекарства — «Лонгидазы» (в ампулах для инъекций). В аптеке были только свечи. Мне сообщили, что препарат усовершенствуется, поэтому пока не продается. Аналог появится в продаже к концу года. В общем, оставалось искать остатки этого лекарства: вдруг в какой-то аптеке остались старые партии препарата? Через 2 дня нашла. Каждые 5 дней мне делали одну инъекцию внутримышечно. После этого врач прописала еще упаковку «Лонгидазы» в суппозиториях. Через несколько недель снова сдала анализы на молочницу и уреаплазму — результаты были отрицательные. В тот же день побывала на трансвагинальном УЗИ. Оно показало некоторые отклонения в правом яичнике, остальное — в норме. И главное — спайки не были обнаружены.

Кстати, врач предположила, что такие метаморфозы с моим организмом могли произойти из-за резкой смены климата, и не отпустила меня на отдых Турцию. На будущее посоветовала во время поездок в теплые страны поддерживать иммунитет и обязательно обследоваться хотя бы раз в полгода. И порекомендовала еще раз пройти курс инъекций «Лонгидазы», когда она появится в аптеках. Если эндометрит не провоцировать, то он может пройти бесследно, успокоила меня гинеколог.

Е. Иванчикова, Челябинск

Намотай на ус

Молочница — это грибковая инфекция, вызываемая микроскопическими дрожжеподобными грибами. Микроорганизмы рода кандида входят в состав нормальной микрофлоры рта, влагалища и толстой кишки большинства здоровых людей. Заболевание обусловлено не просто наличием грибов, а их размножением. Чаще всего кандидоз возникает при снижении общего и местного иммунитета.

От миомы матки

ЛЕКАРСТВО НА ОСНОВЕ АЛОЭ

Возьмите 200 г листьев алоэ, удалите колючки и измельчите в кашицу. Добавьте мелко порезанный плод конского каштана, 3 ст. ложки измельченных корней буквицы лекарственной, 600 г меда и 600 мл натурального красного вина. Варите смесь в закрытой посуде на кипящей бане 30 минут, охладите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером за 20 минут до еды.

ПЬЁМ ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ

Смешайте 5 частей листьев земляники, по 2 части травы зверобоя, пустырника, коры крушины, цветков календулы и ромашки аптечной, по 1 части травы крапивы и тысячелистника. Залейте 1 ст. ложку сбора 0,5 л кипятка, настаивайте ночь в термосе, утром процедите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Курс лечения — 2 месяца, затем сделайте перерыв на 10 дней и можно повторить курс.

АВСЕ

4 витамина улучшат качество сексуальной жизни.

Австралийские ученые установили, что для качественной сексуальной жизни в организме человека должен сохраняться баланс из четырех витаминов — А, В, С и Е. Их дефицит приводит к снижению либидо, причем и у мужчин, и у женщин. Но чрезмерное увлечение этими витаминами вряд ли сделает вас суперлюбовником. Во всем нужна золотая середина. Врачи рекомендуют восполнять дефицит витаминов при помощи правильного питания. Например, витамин С содержится в цитрусовых, некоторых ягодах и киви, а витаминами группы В богаты картофель, бананы и рыба. Больше всего витамина А содержится в яйцах, печени, рыбьем жире, сливочном масле и молоке.

Деликатная тема

Причина деликатной женской проблемы — недержания мочи — неумеренное потребление кофеина. Его много в чае, кофе и средствах для похудения.

Правила Шахерезады

Помните сказки, которые рассказывала эта умная женщина падишаху? Уж она-то знала, как правильно вести себя с мужчинами.

1 Играйте по его правилам, а только после предлагайте свои. Мужчина должен знать, что он главный в отношениях. Это придаст ему уверенности, заставит взять на себя ответственность, сделает более деятельным и активным. Но в то же время иногда проявляйте характер, иначе для мужчины все будет слишком легко. Он должен понимать, что вы цените и уважаете его, но в то же время иногда готовы пойти против.

2 Поддерживайте его, даже если кажется, что впереди только беспросветные тучи. Даже если у вас самой опустились руки. Даже если нет настроения. В трудные времена мужчина нуждается в психологической помощи. Он устает после работы, бывает, сердится, но не упрекайте его за это. Лучше обнимите и скажите, что вы всегда рядом. Теплота, забота и нежность способны сотворить настоящее чудо с любым человеком. В ответ получите не меньше ласки.

3 Вдохновляйте его на свершения. Неважно — спасение это человека, создание картины или банальный поход в магазин. Пока вы это делаете, мужчина будет нуждаться в вас.

4 И наконец, будьте в нем уверены, доверяйте и отпускайте спокойно. Для этого любите себя, ухаживайте за собой, старайтесь развиваться. Рядом с такой женщиной хочется быть, хочется стремиться к чему-то большему. От уверенной и красивой женщины мужчина никогда не уйдет. И даже не посмотрит в чужую сторону.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ ПО-РУССКИ — ЭТО КОГДА НА ШАШЛЫКИ БЕРУТ НЕ ТОЛЬКО ОБЫЧНЫЙ УГОЛЬ, НО И АКТИВИРОВАННЫЙ.

КАК ЖИТЬ С ГАСТРИТОМ?

Недавно мне поставили диагноз гастрит. И все, закончилась нормальная жизнь: диета, диета и еще раз диета! Постоянно останавливаю себя, чтобы не съесть что-то запрещенное. Немного позволю себе лишнего — и все, приступ. Уже с ума схожу от овощных супов и каш. Еще и на кухне дольше нахожусь — мужу мои супы из брокколи не нравятся. Я и так очень худая, а сейчас вообще ужас! Все вокруг твердят: нужно есть, так нельзя. Эх, если бы я могла... Скоро, наверное, совсем исчезну...

Т. С. Маркелова, Ульяновская обл.

НУ СГОРИТ ЕДА, НУ ЗАБУДЕТ ЧАЙНИК НА ПЛИТЕ...

Моей свекрови 75 лет. У нее болезнь Альцгеймера. Первые звоночки появились пять лет назад. Сейчас она лежит. Поначалу мы все воспринимали с юмором, даже не знали о такой болезни. Ну сгорит еда, ну забудет чайник на плите часа на три, покупаем новый. Вся эта ерунда даже не насторожила, только беспокоило недержание мочи. Но свекровь не делала из этого проблемы, и мы не заостряли внимания на такой деликатной проблеме. Началось все, когда у нас родился ребенок. Недержание сразу стало проблемой, предложили пользоваться памперсами, в ответ агрессия. На попытки заставить обратиться к врачу — агрессия. И плавно все перешло в следующую стадию болезни с галлюцинациями, бродяжничеством и агрессивным поведением. Кроме недержания мочи, появилось недержание кала. Я жила с тряпкой в руках.

Потом на ночь свекровь стали закрывать, чтобы она не бродила по улицам. Через некоторое время изолировали в отдельной комнате, стали давать нейролептики — все немного успокоилось. Почти год назад свекровь слегла, причем както сразу. Стало значительно легче. Хотя неизвестно, сколько лет она будет находиться в таком состоянии. И чего еще ждать? Вероятно, не мы одни столкнулись с этой болезнью. Буду ждать откликов и историй от читателей «Айболита».

Лариса, Мурманская обл.

ЧИТАЛА, ЧТО ЛЮДИ ЛЕЧАТСЯ ОТ ПОЛИПОВ ТРАВАМИ

Два с половиной года назад на УЗИ в желчном пузыре обнаружили полип диаметром 3,6 мм. Теперь раз в год прохожу контрольное обследование, результат последнего — полип вырос до 5 мм. Врач говорит, что для двух с лишним лет это незначительное изменение. Читала, что люди лечатся от полипов травами. А может, уже стоит бить тревогу и лучше сделать операцию, чтобы полип не переродился в злокачественную опухоль?

Евгения, Астраханская обл.

МАМА ГОВОРИТ,ЧТО У МЕНЯ НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ

Моя жизнь однажды изменилась за один миг. Два года назад я проснулась обычным утром. Приняла витаминку, запив ее водой. И тут почувствовала, что не могу проглотить таблетку. Началась паническая атака (раньше даже не знала, что это такое), стала задыхаться — в общем, ощущения не могу передать словами. Побежала в больницу. Врач предположил, что у меня аллергия, и сделал укол. С того дня в моей жизни все пошло не так. Ощущение, будто в горле что-то стоит, так и не прошло. Боялась есть... Сделала все процедуры, какие только можно было, — ничего не помогло. Начались проблемы с шеей, стала кружиться голова. Сделала МРТ, врач выписал уколы и прогревание — опять без толку. Снова обратилась к неврологу, тот назначил укрепляющие уколы и «Фенибут». Пока принимала лекарства, было полегче, а как перестала — все вернулось. Как мне быть? Может, пора обратиться к психиатру? Мама говорит, что у меня навязчивые мысли. Если это правда, как с ними справиться? С нетерпением жду советов!

Елена, Таганрог

НА ТЕЛЕ МНОГО ПЛОСКИХ РОДИНОК

На теле у меня много родинок. Причем они не висячие, а маленькие, коричневые, плоские, как будто нарисованные фломастером. Читала много раз, что удаляют 1-2 большие родинки. А что мне со своими делать? Может, кто-то удалял сразу много плоских родинок? Что посоветуете? Или лучше их не трогать? Заранее всем спасибо!

Анжела, Краснодарский край

УЖЕ ПОЛОВИНА ГОЛОВЫ СЕДАЯ

Мне 23 года. Первый седой волосок заметила в 18 лет. Потом появились еще, когда сдавала госэкзамены и защищала диплом. После на пару лет все утихло. А сейчас уже половина головы седая. Причем седина большей частью на висках. У моей мамы седина появилась в 30 лет, но не сильная, а на висках только ближе к 40 годам. Папа тоже лет в сорок начал седеть. Я бы не обращала внимания, но свои волосы темные, поэтому седина сильно бросается в глаза. Почему так? Может, организм начал рано стареть, или это из-за генетики, или из-за условий жизни? И можно ли что-то с этим сделать? Жду советов от читателей. Заранее благодарна.

Инга, письмо с сайта

***

Недавно столкнулась с неприятностью — геморроем. Вылез маленький мешочек, особо не беспокоит, не болит, но постоянно ноет в районе копчика. Неудобно лежать на спине, как будто внутри что-то сдавливает. И когда сижу тоже. Может такое быть при геморрое?

Ирина, Крым

***

Начались мои проблемы с панических атак и головокружения. Сделала УЗИ сосудов. Оказалось, что понижен венозный отток. У кого было такое? Чем лечились?

Р. К. Пестрякова, Астраханская обл.

У меня всегда хрустели суставы. Даже в детстве...

Сколько себя помню, у меня всегда хрустели суставы. В детстве нечасто и негромко. Потом на какое-то время хруст вообще исчез. А сейчас проблема обострилась. Когда хожу, двигаю руками и ногами, треск раздается жуткий и ощущения неприятные при этом. Когда сажусь, переступаю с ноги на ногу, колени ужасно хрустят. Лишнего веса у меня нет. Даже, скорее, не хватает килограммов. Спортом занимаюсь, свободно сажусь на шпагат. Когда делаю физические упражнения, ощущаю себя куклой, у которой отрываются ноги. Окружающие это замечают, знакомые смеются, так как никогда с таким не сталкивались. Стыдно уже. Единственное, что ставит врач, так это сколиоз. Других проблем со здоровьем нет. Кто сталкивался с таким хрустом, напишите, пожалуйста, в «Айболит».

Динара, Татарстан

ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ С МОИМИ РУКАМИ И НОГАМИ?

Уже 15 лет живу с полинейропатией. Диагноз, конечно, поставили не сразу. Сначала онемел мизинец левой руки, потом правая кисть. Левая стопа при ходьбе стала как бы падать с пятки на носок. Не могу плавно ходить, потянуться от души — тут же мышцы сводит судорогой. Половину жизни прожила с этим недугом. Хорошо, что хоть иногда легче становится и о болезни почти забываю. Но что будет дальше? Врачи, слушая мои жалобы, часто просто не верят, думают, что все выдумываю. Даже страшно лечиться у таких докторов! У меня двое детей-школьников, поэтому нельзя сдаваться. Еще и правая рука начала неметь. Все-таки надеюсь попасть к врачу, который знает, как бороться с этой болячкой. А тут еще муж просит третьего ребенка. Я бы и рада, но боюсь последствий. Мой вид полинейропатии — наследственный. Как быть? Что будет дальше с моими руками и ногами? Болезнь редкая, информации о ней мало. Написала в «Айболит» в надежде на отклики. Люди добрые, не проходите мимо моей беды!

Инна, Саратовская обл.

За три месяца из крепкого мужчины супруг превратился в беспомощного дедушку

У моего супруга (ему 76 лет) случился гипертонический криз, но в больнице не было мест. Ежесуточно, по несколько раз в течение недели, мы вызывали скорую помощь. У них даже необходимого лекарства не было, мы сами все купили. Несмотря на возраст, супруг никогда не болел. Он неутомимый труженик, стройный, как юноша, бывший сотрудник МЧС. Когда его наконец-то забрали в больницу, было уже поздно — гипертония II степени с поражением почек.

Пролечили две недели, выписали домой с диагнозами вторичный пиелонефрит на фоне ДГПЖ (доброкачественная гиперплазия предстательной железы) и гидронефроза почек, ХПН (хроническая почечная недостаточность) II степени и гипертоническая болезнь II степени. Дали направление в областную больницу Твери. Там врач-нефролог в госпитализации отказал, сказав, что с такой болезнью люди живут и без больницы, а от старости лекарств нет. Муж был очень слаб. Пока сидели в очереди к нефрологу, он от бессилия прилег на диванчик в фойе больницы. Так врач (сама уже пожилая женщина) сказала, что он просто симулирует, чтобы его положили в больницу.

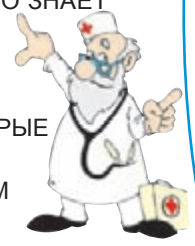
После этой поездки супруг окончательно ослаб. Никакого лечения ему не назначили. А теперь у него появилась другая проблема — ночное недержание мочи. За три месяца из крепкого, здорового мужчины супруг превратился в беспомощного дедушку.

Прошу совета и помощи у специалистов-нефрологов и просто добрых людей. Хотя плохо владею Интернетом, но нашла кое-какую информацию о гидронефрозе. Это почти смертельное заболевание. Буду надеяться на помощь людей и на Всевышнего.

А. М. Молчанова, пгт Максатиха, Тверская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.



На жаре становятся видны вены

Уже 7 лет меня беспокоят ужасные вены на ногах. Видны они только на жаре или после физических нагрузок. Выглядят жутко — на передней части голени от щиколотки до колена как будто толстый шнур протягивается. Обычно такие вены бывают на руках — появляются, а потом исчезают. Была уже у нескольких врачей на консультации, ни один не соглашается мне их удалять. Загвоздка в том, что вены именно на жаре становятся видны, а в прохладе полностью прячутся. Во всех клиниках стоят кондиционеры, и, когда прихожу на консультацию, вен не видно. Показывала фотографии, которые делала на жаре или после горячего душа. Говорят, что все нормально. Делала УЗИ — варикоза нет, с клапанами все хорошо. Но я жутко комплексую именно из-за внешнего вида, хочу носить шорты летом. Что мне делать?

Маргарита, Тверская обл.

Спешим помочь

ЗАРАЗИТЬСЯ ОПИСТОРХОЗОМ МОЖНО ЧЕРЕЗ РЫБУ

Для Веры из Волгоградской обл., автора письма «Недавно выяснилось, что у меня описторхоз» («Айболит» №13 за 2018 г.).

Рассказываю, как лечилась. Основной препарат — «Бильтрицид». Так как лежала в платном центре, еще лечили физиотерапией, различными капельницами, гепатопротекторами. Ничего страшного в «Бильтриците» нет! Я до и после лечения сдавала кровь — печеночные показатели были в норме. Но описторхоз, конечно, ужасная болячка. Именно из-за него у меня на лице было очень много прыщей. Лечилась полтора месяца. Сейчас печень не болит, вся гадость с тела пропала. Все лечение со всеми таблетками, стационаром, капельницами, приемами врача обошлось мне примерно в 50 тысяч рублей. Лечитесь, но обязательно найдите хорошего врача. Я лечилась у гастроэнтеролога.

При отложении солей наполните банку на 3/4 ягодами красной бузины и залейте спиртом. Через неделю уже можно смазывать настойкой больные места.

Р. S. Заразиться описторхозом можно через рыбу. Даже если плохо помыть нож или дощечку, на которой ее разделывали. А потом этим ножом и на этой же доске порезать хлеб.

З. Н. Залетаева, Тверская обл.

НЕ ВЕРЬТЕ ТЕМ, КТО ПРОСИТ ДЕНЬГИ

Для В. А. Кривошеевой из Самарской обл., автора письма «На нас с дочерью навели порчу» («Айболит» №6 за 2018 г.).

Вам надо обратиться к настоящей бабке, а не к тем, которые своими обещаниями вытягивают деньги у пожилых людей. В 1970-х годах моего сынишку ночью испугала кошка, и он стал сначала плохо говорить, потом заикаться, а вскоре совсем перестал разговаривать. Нам посоветовали сходить к женщине, которая избавляла от заикания. После трех сеансов сын стал нормально разговаривать. Когда муж хотел ей заплатить, она сказала: «Нет, если я возьму деньги, он (показала наверх) не простит меня, мой дар пропадет, и я не смогу лечить людей». Даже конфеты не взяла. Так что, если у вас просят деньги, не верьте таким экстрасенсам. Их, желающих поживиться за чужой счет, у нас развелось много. Ищите настоящую бабку — она поможет вашей дочери. А вы прочтите молитву, обратитесь к Матроне Московской, расскажите о своей беде, она поможет. Еще скажите: «Кто на меня порчу напустил, пусть к тому она вернется». Перекреститесь и ложитесь спокойно спать. Все будет хорошо! Дай вам Бог здоровья!

Н. Стребкова, пос. Новая Ляда, Тамбовская обл.

ПУЗЫРЬКИ НА КОЖЕ СМАЗЫВАЛА ФУКОРЦИНОМ

Для И. П. Жидковой из Орла, автора письма «Кожа — россыпь пузырьков, которые лопаются и превращаются в язвы» («Айболит» №7 за 2018 г.).

У меня на коже стоп и рук тоже было много пузырьков, которые иногда чесались (диагноз поставили дисгидротическая экзема). Два с половиной месяца пробыла на больничном, лекарства не помогали. Как-то на очередном приеме дерматолог посоветовал мне жидкость темно-малинового цвета, которая подсушивает пузырьки. Называется она фукорцин и продается в аптеке. Я стала 3-4 раза в день смазывать им пузырьки, предварительно проколов их стерильной иголкой. Если появлялись новые, опять прокалывала их и смазывала фукорцином. Постепенно кожа подсохла и очистилась от струпьев. И сейчас, если иногда появляются пузырьки, лечусь фукорцином. Желаю вам выздоровления.

И. А. Хорева, Нижний Новгород

Насколько я знаю, медицина смещением органов не занимается. Добрые бабушки ставят их на место

Для В. Поздняковой из Тобольска, автора письма «Золотник с места сдвинула. Хожу по бабкам...» («Айболит» №7 за 2018 г.).

Из-за смещения золотника (народное название пупа) опускаются и смещаются и органы. Насколько я знаю, медицина этой проблемой не занимается. Добрые, бескорыстные бабушки своими сильными, ласковыми руками ставят все на место. К сожалению, их остается все меньше. Мне повезло встретить в своей жизни такую. Не получалось у меня родить ребенка — было опущение матки. А после трех сеансов у бабы Дуни родила трех дочерей.

Я запомнила движения рук, пальцев и ощущения, а потом забыла. Но пришлось вспомнить, когда надорвалась. Постараюсь понятно написать, что надо делать.

1. Встаньте на колени и локти (как говорят в народе, «раком»). Кто-то руками, смазанными вазелином, кремом или мылом, пускай массирует низ спины, особенно область позвоночника, спускаясь к паху. Повторите 3 раза.

2. Лягте на спину, ноги согните в коленях. Живот и руки смажьте вазелином и начинайте «поднимать» органы, читая «Отче наш», пальцами рук начиная с области лобка, как можно глубже захватывая все, что можно, и подтягивая к пупку. Чем ближе, тем лучше. Тогда, много лет назад, мне было больно, а сейчас нет, так как часто делаю эту процедуру. Повторите 3 раза, затем те же самые движения проделайте сверху вниз — от подреберья до пупка (тоже 3 раза). Затем по 3 раза подтягивайте к пупку органы с боков. Потом перекрестите живот и себя 3 раза и полежите 3-5 минут на спине. Затем аккуратно, не торопясь, повернитесь на бок и встаньте. В течение 2-3 дней не поднимайте тяжести и избегайте резких движений. Я обхожусь без посторонней помощи, может, и вы справитесь.

Ф. А. Иванова, с. Такмык, Омская обл.

Мне помогли два рецепта. Один — с чистотелом, другой — с калиной

Для Н. В. Крицкой из Нефтекумска, Ставропольского края, автора письма «Можно ли избавиться от кисты на почке без операции?» («Айболит» №6 за 2018 г.).

Я тоже не решилась на операцию. Поговорила с врачом, он успокоил, сказал, что это крайняя мера и торопиться не стоит. Тогда я начала листать подшивки и искать рецепты от кист. Выбрала два, о которых было много хороших отзывов. Один — с чистотелом, другой — с калиной.

Первый рецепт. Как только у чистотела появятся первые цветы, нужно срезать всю надземную часть (столько, чтобы хватило на таз). Растение нарезать ножницами на мелкие части, пропустить через мясорубку и отжать через 4 слоя марли (получится 1 л сока). Нужно поставить его на 3-5 дней в холодильник для отстаивания. Не смешивая, слить прозрачную верхнюю часть в другую литровую банку и добавить 100 мл разбавленного водой спирта (1:1). Можно использовать и водку. Настойку хранить в холодильнике. Пила я ее утром, натощак, за 30 минут до еды, разбавив в 1/2 стакана воды, но лучше в молоке или отваре шиповника. Начинала с 10 капель, добавляя каждый день по одной капле и доведя до 20 капель. Эту дозу принимала неделю, а потом снижала до 10 капель и в такой дозировке пила 10 дней. Затем сделала перерыв на неделю и повторила все сначала. Я так лечилась с сентября по май.

Второй рецепт. Залить 3-4 ст. ложки ягод калины (замороженных, сухих или свежих) 0,5 л кипятка и настаивать 1 час. Эту дозу я выпивала в 3-4 приема в течение дня между едой. Так лечилась каждый день. После лечения пошла на УЗИ — кисты не оказалось.

С. П. Губарева, Волгоградская обл.

ЗАЛЕЙТЕ
1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СУХОЙ ТРАВЫ МАЙОРАНА
50 МЛ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА. НАСТАИВАЙТЕ
2 НЕДЕЛИ,
ПРОЦЕДИТЕ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ РАСТИРАНИЙ ПРИ ВАРИКОЗЕ.

Спасибо!

Дай бог здоровья докторам!

От имени пациентов офтальмологической клиники в Казани (палата №2, 3-й этаж) хотим выразить огромную благодарность за чуткость и понимание врачам, медицинскому и техническому персоналу клиники. Несмотря на то что мы лечили глаукому, которая плохо поддается излечению, они возрождали нас к жизни. Для нас это как солнышко для глаз и души. Мы очень благодарны, дай бог им здоровья и всех благ в жизни!

Л. Н. Петушкова, Казань;
О. Гафарова, Зеленодольск;
Д. Валеева, пос. Осипово;
Н. Гараева, Зеленодольск;
Н. Зуморина, Зеленодольск;
С. Парфенова, Новочебоксарск

Сам себе доктор — *Пригодится*

Ангиной больше не болею!

Для Игоря из Пскова, автора письма «Ангина появляется снова и снова» («Айболит» №1 за 2018 г.), и не только...

Такая же проблема была и у меня — давно, 50 лет назад. После сильной ангины горло болело регулярно. Тонзиллит стал хроническим. Советов по лечению тогда в печатных изданиях не было. Но однажды мне в руки попал медицинский журнал, в котором описывали способ лечения хронического тонзиллита. Проблема оказалась в том, что после тяжелой ангины в миндалинах остаются ямки и бороздки, в которых поселяется возбудитель болезни. Надо сдать мазок из горла и определить этого возбудителя. Потом врач подберет антибиотик. А дальше — процедуры. Медсестра из большого шприца под напором будет промывать миндалины до тех пор, пока возбудитель болезни не исчезнет.

Для меня это было нереально. Но однажды знакомая, которая работала в аптеке, рассказала, что один врач из известного пионерлагеря всегда просил оставлять для него всю партию «Йодинола», который будет поступать в аптеку. Тогда это лекарство было не очень известно и поступало нечасто. Оказывается, врач «Йодинолом» лечил заболевших тонзиллитом детей. Немного позже я узнала, как лечится хроническая ангина. Надо полоскать горло 3 раза в день и обязательно на ночь. Я набирала в рот «Йодинол», запрокидывала голову и активно «булькала», наклоняя голову то в одну, то в другую сторону. Оказалось, «Йодинол» убивает почти всех возбудителей болезни — стрептококк, стафилококк... Получается, анализ делать не обязательно.

Полоскать горло надо по 3 раза в день в течение двух недель, затем сделать перерыв на неделю и для закрепления эффекта пролечиться еще две недели. После такого лечения я ангиной больше не болела. Покупала сразу несколько флаконов «Йодинола», чтобы не было перерывов в лечении даже на день. Противопоказание только одно — аллергия на йод. Если проглотить немного лекарства, это не страшно. Считаю, что лечение «Йодинолом» и лечение, описанное в медицинском журнале, одинаковы. Удаление миндалин, насколько я знаю, проблемы не решает. Лечитесь, ведь ангина страшна еще и своими осложнениями. Я уверена в положительном результате лечения «Йодинолом», разве что, может, придется немного дольше полоскать горло, чем мне.

Н. А. Кузнецова, Ставрополь

Лечебная диета

При стеатозе поджелудочной железы

Без диеты от медикаментозного лечения не будет никакого эффекта.

Категорически запрещается жареная, жирная, соленая, копченая и сушеная еда. Табу на весь алкоголь. Надо ограничить себя в курении, в идеале — полностью отказаться от сигарет. Нельзя есть сладости, кондитерские, хлебобулочные и мучные изделия. Не рекомендуется жирное мясо.

Основу ежедневного меню должны составлять нежирные (в идеале — обезжиренные) молочные продукты, нежирное мясо (курица и говядина), рыба, крупы, злаковые и, конечно, свежие фрукты и овощи. С фруктами будьте осторожны. Цитрусовые — под запретом. Лучше всего ограничиться яблоками, грушами, персиками, можно есть клубнику (в небольшом количестве). Картофель, капуста, редька, огурцы, помидоры, редис, баклажаны и патиссоны — ваша еда. Питаться надо дробно, то есть все продукты должны быть разделены на 5-6 маленьких порций. Нельзя ни переедать, ни голодать.

КОТ ЖИВЕТ ПО ПРИНЦИПУ: «ЖРАТЬ НАДОЕЛО СПАТЬ». И В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ СТАВИТ ЗАПЯТУЮ В НУЖНОМ МЕСТЕ.

Сам себе доктор

● **При слабом сердцебиении** измельченную луковицу среднего размера залейте 70%-ным спиртом в соотношении 1:10. Настаивайте трое суток в темном месте. Процедите и принимайте по 15-30 капель с водой 3 раза в день перед едой.

● **Беспокоит артрит?** Смешайте 2 ст. ложки меда с 1 ст. ложкой сока алоэ и 3 ст. ложками водки. Размешайте до растворения меда. Пропитайте полученной смесью марлю, сложенную в 4 слоя, приложите ее к больному суставу, сверху накройте полиэтиленом и закрепите повязкой. Боль вскоре утихнет. Меняйте повязку 3 раза в день.

● **При камнях в печени** корки арбуза порежьте небольшими кусочками, высушите в духовке, измельчите, залейте водой 1:1. Кипятите на медленном огне 30 минут, охладите, пейте по 1-2 стакана 3-5 раз в день до еды.

При малокровии и упадке сил

■ ЛИСТЬЯ ЗЕМЛЯНИКИ (1 СТ. ЛОЖКУ) ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 20 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЗАЛЕЙТЕ 5 СТ. ЛОЖЕК ШИПОВНИКА 1 Л ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ. УКУТАЙТЕ И НАСТАИВАЙТЕ НОЧЬ. ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ.

Прикинь на себя — **На приёме у диетолога**

Три орешка для сердца

ГРЕЦКИЕ — САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ

Слышала, что для сердца очень полезны орехи. Какие именно и в каких количествах?

Э. А. Курышева, Красноярский край

Все орехи очень полезны для людей с больным сердцем. Они снижают уровень вредного холестерина в крови, уменьшают риск тромбообразования, которое может привести к инфаркту. В орехах много полезных для сердца ненасыщенных жиров, включая жиры омега-3, витамина Е и клетчатки. Это хороший источник растительного белка. Нельзя сказать, что одни орехи полезнее других. Для сердца особенно хороши грецкие, кедровые, миндаль, фундук, пекан, фисташки и даже арахис, который относится к бобам. Но если есть орехи с солью, шоколадом или сахаром, они теряют свою пользу.

Еще орехи очень калорийны, поэтому нужно следить за размером порций. В день рекомендуется съедать 3-4 ореха. Но даже 3-4 в неделю — уже хорошо. Чтобы польза была максимальной, ешьте орехи самых разных видов. Недавно ученые из США и Китая выяснили, что, если регулярно есть орехи, риск сердечных заболеваний снижается на 30%, а инфаркта — на 11%.

ПОМИДОРОВ МНОГО НЕ БЫВАЕТ?

Много ем помидоров. Не навредят ли они в большом количестве?

Валентина, Челябинская обл.

Ешьте на здоровье! Помидоры содержат много ликопина. Это вещество защищает женщин от рака молочной железы, а мужчин — от опухоли простаты. Полезного вещества становится больше, когда томаты запекают или тушат. Но учтите, если в почках или желчном пузыре есть камни, на помидоры не налегайте. В день — 1-2 штуки. Дело в том, что в томатах есть щавелевая кислота, которая может вызвать обострение болезни.

КАКИЕ ОТРУБИ ВЫБРАТЬ?

Хотела купить отруби, а в магазинах их так много. Какие самые полезные?

Инна, Пермский край

Самыми ценными считаются оболочки зерен пшеницы. В них содержится максимальное количество белков, полезных микроэлементов и витаминов. Особенно богаты пшеничные отруби цинком и селеном. На втором месте по питательной ценности и пользе стоят ржаные отруби. Их советуют есть тем, кто страдает запорами, отеками и ожирением. Третье место занимают рисовые отруби. В них мало цинка и селена, больше всего жира, но при этом много калия, витаминов группы В.

Р. Я. Блиновская, диетолог, врач I категории

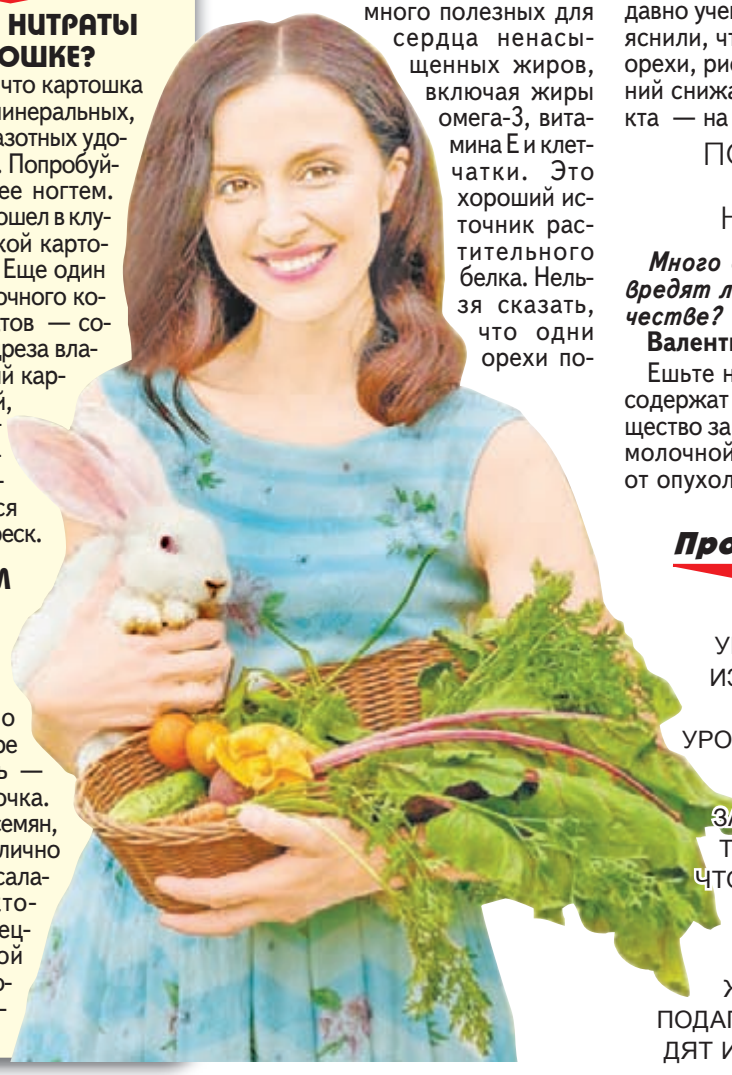
Идём на рынок

ЕСТЬ ЛИ НИТРАТЫ В КАРТОШКЕ?

Определить, что картошка выращена на минеральных, в том числе на азотных удобрениях, легко. Попробуйте ковырнуть ее ногтем. Если он легко вошел в клубень, брать такой картофель не стоит. Еще один признак избыточного количества нитратов — сочащаяся из надреза влага. Натуральный картофель упругий, из него не течет сок, а при повреждении кожицы слышится характерный треск.

ВЫБИРАЕМ ПЕРЧИК

При покупке болгарского перца посмотрите на его «попку». Четыре сектора или пять — это перец-девочка. В нем больше семян, он слаще и отлично подойдет для салатов. Три сектора — это перец-мальчик. Такой лучше использовать для термообработки.



Про баклажаны

■ ПРИ РЕГУЛЯРНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ БЛЮД ИЗ БАКЛАЖАНОВ ПОСТЕПЕННО ПАДАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА.

■ ВСЛЕД ЗА ЭТИМ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ПОЖИЛЫХ.

■ ПОЛЕЗНЫ БАКЛАЖАНЫ СТРАДАЮЩИМ ПОДАГРОЙ, ТАК КАК ВЫВОДЯТ ИЗ ОРГАНИЗМА СОЛИ.

Яблоки вместо зелёнки

Ранки я лечу яблоками. Заживают моментально, никогда не воспаляются и не гноятся. Рецепт такой — натираю яблоко и прикладываю кашицу к ранке. Сверху накладываю повязку, и уже через пару часов ранка затягивается. Если потрескались губы, добавьте к тертому яблоку немного сливочного масла и смажьте их этой вкусной смесью.

И. Н. Оверченко, Краснодарский край

Свекольный сироп растворил камушек

Камень в желчном пузыре я вывела свекольным сиропом. Брала 4 средних корнеплода и варила, пока отвар не станет густым, как сироп. Пила его по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Лечилась долго, но зато камушек растворился и вышел безболезненно. Это и УЗИ подтвердило. Читала, что и почки можно так же очистить.

А. Н. Николаева, Ижевск

От бронхита — яичная болтушка

Как-то болела бронхитом и долго не могла вылечиться. Пила и таблетки, и микстуры, но кашель, насморк и чихание не проходили. Вылечилась так: взбивала в стакане два свежих куриных яйца и медленно, маленькими глотками, выпивала болтушку натощак, чтобы яичная смесь омыла горло. После этого четыре часа ничего не ела. Делала так пять дней и избавилась от бронхита.

Е. Н. Носкова, Владимирская обл.

Никаких пародонтитов больше не допущу

Всю прошлую зиму дочку часто водила к врачу — сначала гингивит, потом пародонтит... В общем, пришлось помучиться, чтобы избавиться от проблем. И для себя решила: никаких пародонтитов больше не допущу. И самое основное, как мне кажется, здоровое питание. Перечитала кучу литературы о болезнях десен и поняла, что виновником наших бед был дефицит витаминов, прежде всего А и С. Теперь каждое воскресенье ставлю на стол фруктовый салат. Крошу любые фрукты, которые есть дома. Обычно состав такой: 6 яблок, 3 банана, 4 апельсина, 200 г изюма, горсть грецких орехов. Фрукты очищаю, мелко нарезаю. Орехи измельчаю в кофемолке. Все перемешиваю и заправляю салат йогуртом. Этот салат — просто кладезь витаминов и очень полезен для десен и зубов. Осенью добавляю в салат красную рябину.

И. Н. Тарасова, Брянская обл.

Обедаем дома

ПЕРЕЦ С ГРИБАМИ И ФАРШЕМ

8 болгарских перцев, 200 г шампиньонов, 200 г риса, 500 г фарша, 2 луковицы, 2 моркови, 1 л бульона, соль и перец по вкусу, растительное масло.

Перцы очистите, верхушки оставьте. Лук, морковь, грибы нарежьте и обжарьте по отдельности в растительном масле. Рис отварите до полуготовности. Соедините фарш, рис и обжаренные овощи, посолите, поперчите по вкусу и начините плотно перцы. Выложите их в кастрюлю, накройте крышечками, влейте бульон, посолите и готовьте 25 минут на среднем огне.

ЯИЧНЫЙ ПИРОГ ИЗ СПАРЖИ С УКРОПОМ

100 мл молока, 100 г зернистого творога, по 200 г спаржи и помидоров, 5 яиц, зеленый лук, укроп, черный молотый перец по вкусу.

Залейте порезанную кубиками спаржу водой (стебли должны быть слегка покрыты водой). Поставьте в микроволновку на минуту, слейте воду. Выложите в форму для выпечки спаржу, нарезанные помидоры и зеленый лук. Отдельно взбейте венчиком яйца, молоко и специи. На спаржу выложите творог, сверху вылейте яичную смесь и выпекайте 30-40 минут в разогретой до 180° духовке до румяной корочки. Посыпьте укропом.

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С ОРЕХАМИ

250 г сметаны, 200 г маргарина, 2 яйца, 2 стакана муки, 1/2 стакана сахара, плитка шоколада, любые орехи, сода. Для крема: 1/2 стакана молока, по 2 ст. ложки сахара и какао-порошка, 1 ст. ложка сливочного масла.

Яйца взбейте с сахаром, добавьте сметану, размягченный маргарин, 1/3 чайн. ложки соды и размешайте до однородной массы. Муку всыпьте тонкой струйкой и перемешайте. Тесто должно быть густым. Шоколад и орехи измельчите, добавьте в тесто. Все размешайте и выложите в форму, смазанную маргарином. Для крема: на медленный огонь поставьте молоко, добавьте масло, сахар, какао и постоянно помешивайте. Когда крем начнет густеть, снимите с огня. Полейте им готовый торт, сверху посыпьте орехами и сахарной пудрой.

Рыбный день — четверг

СКУМБРИЯ НА СКОРУЮ РУКУ

2 скумбрии, 2 ст. ложки морской соли, 2 лавровых листа, 3 ст. ложки лимонного сока.

Каждую тушку промойте, удалите голову и внутренности, еще раз вымойте. Выложите рыбу в глубокую сковороду и залейте водой так, чтобы она едва покрыла рыбу. Добавьте соль, лимонный сок и лавровый лист. Варите 6-7 минут, достаньте и охладите. Отделите позвоночник и снимите кожу. Выложите на тарелку, полейте маслом.

АРОМАТНЫЙ МИНТАЙ

0,5 кг филе минтая, пучок петрушки, 2-3 зубчика чеснока, морская соль, 1 чайн. ложка сушеного орегано, 3-4 ст. ложки растительного масла, красный перец по желанию.

Петрушку порубите, чеснок порежьте на кусочки. В ступке смешайте петрушку, чеснок, морскую соль, орегано, масло, перец, хорошо разотрите. Филе рыбы промойте и промокните бумажной салфеткой. Рыбу смажьте с двух сторон смесью, заверните каждый кусочек в фольгу. Выпекайте в духовке, разогретой до 180°С, примерно 15 минут.

Лимонад из листьев земляники

Готовят его из листьев, собранных в чистом месте и хорошо промытых. Лист просушите в тени 1-2 дня, затем нарежьте острым ножом. Скрутите руками и подсушивайте еще 2-3 часа в духовке при температуре не выше 50°С с включенной конвекцией. Храните в 3-литровых банках, закрытых марлей.

Заварите 2 ст. ложки земляничного листа 2 л немного остывшего кипятка. Через 15 минут добавьте 2 ст. ложки меда, перемешайте. Еще через 15 минут влейте сок одного лимона. Через 2 часа процедите и поставьте в холодильник. Пейте каждый раз, когда мучает жажда. В день можно выпить 2 л лимонада.

Из баклажанов

ВЫБИРАЙТЕ ЧУТЬ НЕДОСПЕВШИЕ, ГЛАДКИЕ И БЛЕСТЯЩИЕ ПЛОДЫ. ЧЕМ ОНИ ТЕМНЕЕ, ТЕМ БАКЛАЖАН ВКУСНЕЕ.

Аппетитная солянка с говядиной

500 г говядины, 1 кочан белокочанной капусты (1,5 кг), 1 морковь, 1 луковица, 2 баклажана, 3 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, соль и зелень по вкусу.

Говядину порежьте маленькими кусочками, обжарьте на растительном масле в глубокой сковороде, добавьте воды и тушите на маленьком огне до готовности. Баклажаны разрежьте пополам вдоль, посолите, дайте полежать некоторое время, чтобы ушла горечь. Лук измельчите, морковь натрите на терке и обжарьте по отдельности. Затем добавьте к ним измельченные помидоры (без кожицы) или томатную пасту. Баклажаны порежьте маленькими кусочками и обжарьте отдельно. Капусту тонко нашинкуйте. В сковороду с практически готовой говядиной добавьте обжаренные лук, морковь, помидоры, баклажаны, нашинкованную капусту, посолите, накройте крышкой и тушите на маленьком огне до готовности капусты, иногда помешивая. При необходимости можно добавить немного воды. Готовую солянку посыпьте измельченной зеленью.

Картофельная запеканка со сливками и зеленью

3-4 картофелины, 2 баклажана, 1 кабачок, 1 стакан сливок (20%), 50 г твердого сыра, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка любой зелени, растительное масло, соль.

Картофель отварите в мундире до полуготовности, остудите, очистите и нарежьте кружочками. Кабачок и баклажаны также нарежьте кружочками, посыпьте солью и оставьте на 20 минут, затем сполосните от соли. В форму для запекания, смазанную маслом, выложите поочередно картофель, кабачок и баклажаны, сверху залейте сливочным соусом. Для его приготовления смешайте сливки, тертый чеснок, зелень и посолите по вкусу. Разогрейте духовку до 180°С и поставьте в нее запеканку на 20 минут. Затем посыпьте тертым сыром и отправьте в духовку еще на 5 минут.

Быстрый и полезный завтрак

Взбейте с помощью блендера по 100 г творога и холодного молока, 1 яйцо (холодное), крупный банан. Получается почти мороженое. Вкусный и питательный завтрак готов!

Для вкуса и аромата

● Улучшить вкус различных блюд, особенно мясных или овощных, можно, добавляя в них грибной или укропный порошок. Измельчите сушеные укроп и грибы и подсыпайте по ложечке в кастрюлю.

● Сало пожелтело и заветрилось? Не выбрасывайте его, а пропустите через мясорубку и храните в морозилке. Такую заготовку можно добавлять в щи или борщ.

● Натрите кусок мяса пищевой содой, положите в пакет и уберите на несколько часов в холодильник. Перед приготовлением мясо промойте и замочите на несколько минут в холодной воде, чтобы удалить остатки соды. После этого даже буйволятина становится нежной и сочной.

Фрукты на столе

Смотри и делай

Единственное место в больнице, где можно почувствовать себя молодой, — это процедурный кабинет

Как-то прочитала шутку: «Детство — это когда твой кот старше тебя». Спустя какое-то время в моей голове родилось похожее изречение: «Молодость — это когда твои врачи старше тебя». В детстве все доктора в больницах и поликлиниках казались мне пожилыми. И это неудивительно, ведь когда тебе 10 или даже 15 лет, люди в возрасте за сорок представляются почти что старичками. А молодых врачей из тех времен я что-то не припомню.

Зато сейчас замечаю, что меня лечит зеленая молодежь. То зубная докторша попалась совсем юная и щебечущая о скором замужестве. То врач УЗИ, услышав мои слова «Год рождения — 1982-й», так удивленно воскликнул: «О!» — словно речь шла о дате отмены крепостного права. То ревматолог бросила в разговоре, что она родилась в год развала Союза. А недавно молодой хирург, не стесняясь, начал листать свои недавние институтские записки, честно признаваясь, что опыта по данному вопросу у него совсем мало. И терапевт сидит на участке юная, и офтальмолог готовится стать мамой, и эндокринолог выглядит вчерашним интерном. Это хорошо, что врачи молодые. Хорошо, что идут в обычные поликлиники, зная, что работа там не сахар. Но теперь я все чаще и чаще ощущаю свой возраст.

Единственное место в больнице, где можно почувствовать себя молодой, — это процедурный кабинет. В часы, отведенные для уколов, там собираются старички и старушки, для которых я по-прежнему юная. Как долетит до моего уха: «А последняя — вот та девочка», — так прямо и улыбка на лице появляется. Да и в самом кабинете уколы делают медсестры старой закалки — для них я тоже пока девочка.

В. Круглова, Ростовская обл.

Умные мысли

■ БЛИЗОРУКОСТЬ — ЭТО НЕ БОЛЕЗНЬ, А ДАР БОЖИЙ. ХОЧЕШЬ — УЗНАЕШЬ ЛЮДЕЙ, ХОЧЕШЬ — НЕТ.

■ САМООЦЕНКА — ОНА КАК ЧУЛКИ. ЕЕ НУЖНО ПЕРИОДИЧЕСКИ ЛЕГКО И ЭЛЕГАНТНО ПОДТЯГИВАТЬ.

Обсудим?

Дома можно и не убираться, главное — все аккуратно сложить. Когда два носка валяются на полу, то, если их подпихнуть поближе друг другу, да еще задвинуть в угол, они вроде как и не разбросаны. В любом случае семейное счастье все-таки не в аккуратно сложенных носках. Гораздо важнее, что мужчина — хороший муж и замечательный отец.

Секреты счастливой жизни

ВСЕГДА относитесь к жизни с любопытством и не вмешивайтесь в чужие дела.

СТАРАЙТЕСЬ всегда быть бодрым и активным. И не пляшите под чужую дудку.

ДАЖЕ когда что-то идет не так, не унывайте. Помните: чему быть, того не миновать. А еще каждый день ешьте чернослив.

ВЫБИРАЙТЕ надежных друзей, которые не подведут и не предадут. И сами тоже будьте хорошим другом.

ПОСТАРАЙТЕСЬ, чтобы работа приносила удовольствие. Не зря же говорят, что, если найти любимое дело, не придется работать ни дня.

Часто снится дедушкин дом. Да так, что потом сердце щемит

Я очень скучаю по дедушкиному дому, который уже давно продан. Снится часто, так что сердце щемит. Там выросли мои мама и дядя. Там мы, четверо внуков, жили с бабушкой и дедушкой все летние каникулы, начиная с детского садика и до тех пор, пока не окончили институты. Потом к ним же приезжали в отпуск, я так вообще последние несколько лет перед продажей жила там с дедушкой. Все лучшие моменты детства связаны с этим уютным домом и двором. Там я впервые поехала на велосипеде, научилась плавать. Дедушка всех нас возил на пруд, мы ездили за грибами, на пасеку, бегали по лужам в дождь, сидели на лавочке большой компанией неподалеку от нашего двора. Там у меня появились лучшие друзья, там впервые влюбилась. Все до боли родное.

Когда дом продавали, я решилась спросить у новой хозяйки, можно ли зайти в гости, если окажемся в этих краях. Она была против. Мама на меня цыкнула — мол, ни к чему это.

... Прошлым летом я приезжала туда, прошлась по знакомой улице, но к дому не подошла — не решилась. Не хотела, чтобы хозяева увидели, как я около двора топчусь.

Татьяна, Псковская обл.

Жила в пещере...

Такая история

Пещера завалена старыми тряпками, коробками, посудой. На решетке над огнем кастрюля с картошкой... Сложно поверить, что здесь жила 58-летняя Ирина Лещенко.

До 2015 года у нее были сын и дом. После 19 лет работы на Севморзаводе была возможность оформить неплохую пенсию. Но в какой-то момент она сделала неверный шаг, и все в ее жизни чудовищно изменилось...

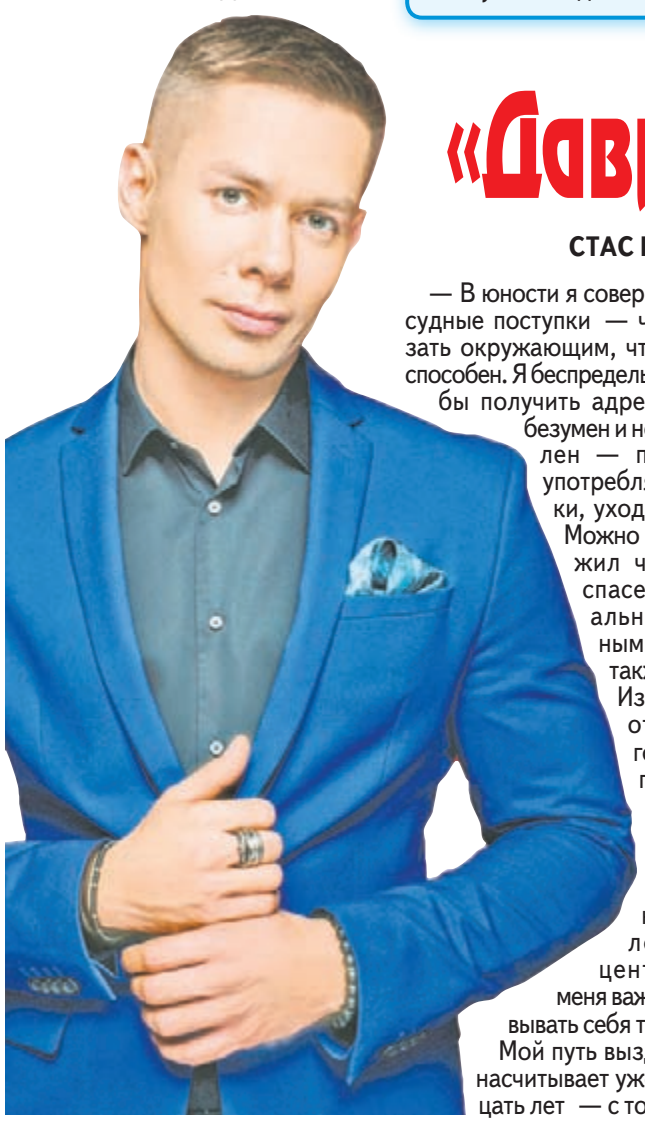
После смерти мужа возникли проблемы с деньгами, и Ирина решила продать дом, купить поменьше. Обратилась за помощью к знакомому. Он продал дом, но деньги не отдал. Тогда же исчезли все документы. Так женщина с сыном оказалась на улице. Нашли эту пещеру. За полтора года от стресса Ирина ослепла — глаза выплакала, а сын запил и погиб. Пенсию без паспорта не дали.

Ирину нашла волонтер Анастасия Макеева. Дала клич в соцсетях: кто чем может помочь. Жительница Севастополя Ирина Лосева согласилась временно приютить у себя. Молодежь собирает деньги на операцию на глазах и на съемное жилье для Ирины, ведет переговоры с чиновниками о восстановлении ее документов и об оформлении пенсии.

Уроки жизни

«Давно не играю с судьбой»

СТАС ПЬЕХА, российский певец и поэт.



— В юности я совершал безрассудные поступки — чтобы доказать окружающим, что на что-то способен. Я беспредельничал, лишь бы получить адреналин, был безумен и неподконтролен — пил, курил, употреблял наркотики, уходил из дома. Можно сказать, выжил чудом. Был спасен коллегиальным семейным советом, а также врачами. Из тех, с кем я отрывался в годы юности, практически никого не осталось в живых. Поэтому и открыл наркологический центр — для меня важно реализовывать себя там.

Мой путь выздоровления насчитывает уже восемнадцать лет — с того момента, как я начал превращаться из животного в человека. Понимаю, что в связи с бурной молодостью мой лимит везения исчерпан, поэтому давно не играю с судьбой. Сегодня у меня за спиной ребенок, близкие и другие люди, которые от меня зависят, в том числе и финансово.

Каждый вечер делайте ревизию своих мыслей. Плохие выбрасывайте в мусорное ведро, хорошие селите в сердце. Это продлевает жизнь.

Известие о том, что стану отцом, не было неожиданным. Я изначально хотел ребенка. Правда, вслух всегда говорил, что хочу дочку. И был очень рад, когда родилась племянница Василиса. Просто я знаю, что дочка для мужчины — это что-то особенно трепетное и нежное. С мальчиками сложно, по себе сужу. Но зато сын — продолжатель рода, с ним можно разделить мужские интересы и увлечения, мне есть что ему рассказать. Хотя с клиникой связано много расходов (мы провели масштабную реконструкцию здания, наняли лучшую команду специалистов), мне все-таки удалось купить дом для Петра — взял ипотеку.

Детей нужно ограждать от напряжения. Они ведь пробуют курить из любопытства, и кому-то не нравится: «Да ну, фу, противно! Я не буду». А другие говорят: «О, круто, расслабляет!» Эти дети в силу своей гиперактивности постоянно находятся в напряжении, их разрывает изнутри. И они пытаются это состояние как-то снимать. Когда впервые пробуют алкоголь или сигарету, то чувствуют, что их отпускает. Родители не должны допустить этого напряжения. И если идеальной модели семьи, увы, не случилось — когда мама-папа вместе, любят друг друга, — то стоит обратиться к психологам. В своей клинике я тоже хочу видеть хороших специалистов, которые в игровой форме учили бы гиперактивных детей расслабляться.

Как там, у них?

■ АЗИАТСКИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ МИКРОСХЕМ ПРИ ПРИЕМЕ НА РАБОТУ ПРОСЯТ СОИСКАТЕЛЯ БЫСТРО СОБРАТЬ БИСЕР ПАЛОЧКАМИ ДЛЯ ЕДЫ.

■ КАЖДЫЙ ШВЕД ИМЕЕТ ПРАВО ОБРАТИТЬСЯ В НАЛОГОВУЮ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ УРОВЕНЬ ДОХОДА ЛЮБОГО СООТЕЧЕСТВЕННИКА.

■ В ЯПОНИИ РАЗРЕШАЕТСЯ НЕМНОГО ПОСПАТЬ НА РАБОТЕ. ГЛАВНОЕ — ОСТАВАТЬСЯ В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ.

■ СТАТУС ЛИЦЕНЗИРОВАННОГО МАССАЖИСТА В ЮЖНОЙ КОРЕЕ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ТОЛЬКО СЛЕПОЙ ЧЕЛОВЕК.

Соль вместо кондиционера

Кондиционер для придания мягкости белью стоит очень дорого, что для нас, пенсионеров, ощутимо. Я делаю так: добавляю в воду для полоскания соль (на 5 л воды — 2 ст. ложки соли). Немного держу в этом растворе белье, затем ополаскиваю и сушу. Использую такой способ при стирке махровых полотенец и халатов.

Н. Н. Семенова, Калужская обл.

Таблетки для посудомойки делаю сама

Выкладываю в миску и перемешиваю ложкой 1,5 стакана кальцинированной соды, 3 ст. ложки соли, 35 капель эфирного масла лимона, 1/2 стакана воды. Смесь переливаю в силиконовую форму для льда (важно, чтобы она была мягкой, иначе трудно будет доставать таблетки). Оставляю высыхать на двое суток — за это время они затвердеют и примут нужную форму. После этого их можно хранить в любой банке с крышкой.

И. Кустова, Пермский край

Ароматный уксус для уборки

Во время уборки дома часто пользуюсь уксусом. Но не обычным, а ароматизированным, чтобы убить резкий запах. Думаю, мой опыт понравится многим хозяйкам. Соберите хвойные иголки или небольшие веточки и уложите их в чистую банку. До краев заполните ее уксусом и настаивайте в темном сухом месте несколько недель. Чтобы ускорить процесс, прежде чем залить, уксус можно немного подогреть в микроволновке. Примерно через 4-6 недель ароматный уксус будет готов. Содержимое банки можно отливать в бутылку с распылителем через ситечко и разводить водой в пропорции 1:2.

И. Коваленко, Кировская обл.

Шторы выбиваю полотенцем

Этой хитрости меня научила тетя, которая работает горничной в гостинице. Шторы — источник пыли, поэтому их надо часто стирать. Но можно очистить их по-другому — отбить мокрым полотенцем. Возьмите полотенце среднего размера — оно должно быть тяжелым, чтобы удар был сильным, но достаточно легким, чтобы рука не устала. Сверните его в трубочку и отбейте шторы. Выбейте всю пыль на пол, а затем пропылесосьте его.

А. Титова, Ярославская обл.

Советы для лета

■ Вода в искусственном прудике будет прозрачной, если периодически добавлять в него воду из природного водоема (реки, озера): в ней содержатся рачки, которые питаются зелеными водорослями.

■ Прежде чем работать граблями или лопатой, оберните ручки инструментов пищевой пленкой — и мозолей не будет.

■ Если дома есть ржавые садовые инструменты, которые больше не используются, не выбрасывайте их. Вместо этого вымочите в смеси уксуса и соленой воды. Возможно, после этого инструменты придется почистить. Затем их останется только высушить.

Горчица в хозяйстве пригодится

■ Добавьте в таз с водой 1 ст. ложку горчичного порошка, перемешайте его и замочите в нем вещи на 40 минут. Они будут чище, чем после стирки порошком.

■ Горчичный порошок поможет отмыть посуду. Делать это можно разными способами. Например, макать в него губку. А можно развести готовую горчицу водой и мыть ею, как пастой. Еще проще — налить в раковину или таз воды, добавить 2 чайн. ложки горчицы, мыть посуду и ополаскивать ее.

■ Чтобы избавиться от жирного пятна, насыпьте на него сухой порошок. Подождите, пока горчица впитает жир. После покройте пятно разведенным порошком горчицы. Дальше стирайте как обычно.

■ Насыпьте горчицу в тканевые мешочки и разложите их на полках шкафа. Так избавитесь от неприятного запаха.

Актуально — *Ситуация*

Мошки в доме

ЛЕТОМ МОШКИ ЗАЧАСТУЮ СТАНОВЯТСЯ НЕЗВАНЫМИ ГОСТЯМИ В ДОМЕ. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ?

1 Налейте в стеклянную банку воду. Добавьте немного моющего жидкого средства для посуды и яблочный уксус. Поставьте банку в месте скопления мошек. Через 2-3 часа все они окажутся в ловушке. Уксус притянет их, а моющее средство не даст выбраться.

2 Положите в прозрачный пакет порезанный корень хрена и поставьте в места с мошками. Насекомые ненавидят запах хрена.

3 Положите в пакет кусочки испорченного банана или кожуру. Паразиты слетятся на гниль — быстро закройте пакет и выбросьте.

4 Оставьте на ночь в банке компот, сладкий чай. Закройте банку пищевой пленкой и проделайте в ней маленькие отверстия. Насекомые слетятся на приманку, а назад не выберутся.

Стеклянный стакан на 3/4 наполните красным вином. Добавьте несколько капель жидкого мыла, аккуратно перемешайте. Поставьте ловушку в места скопления мошек.

Или налейте на дно емкости немного пива или вина, можно использовать крышку из-под торта. Мошкара слетится на напиток и утонет там.

5 Нередко мошки заводятся в горшках с комнатными растениями. В первую очередь перестаньте поливать их, дождитесь, пока высохнет верхний слой. Личинки насекомых после этого должны погибнуть. Затем в бутылке с распылителем разведите мыльный раствор с лимонным запахом. Опрыскайте листву и стебли и оставьте на пару часов. После этого смойте с растений мыльный раствор. Если это не помогло, пересадите растения в новые горшки и полностью замените грунт. Чтобы в будущем не допустить появления мошек, не заливайте цветы. Земля должна быть влажной, а не мокрой.

6 Канализация тоже может стать источником появления мошек, поэтому ее нужно своевременно чистить. Залейте в раковину растительное масло (или разбавленный раствор аммиака) — все обитающие в трубах насекомые погибнут.

7 Все продукты храните в герметичной посуде в холодильнике или в шкафу. Не оставляйте пищу на столе открытой. Грязная посуда в раковине — тоже отличная приманка для насекомых.

8 Плотно закрывайте все мусорные емкости в доме, регулярно мойте их. Закрывайте двери и окна. Установите на них москитные сетки, чтобы мошкара не залетала во время проветривания.

9 В доме не должно быть сырости. Мошки прекрасно размножаются во влажных местах. Поэтому регулярно протирайте сырые углы комнаты дезинфицирующим средством. Не оставляйте на столе влажные полотенца и губки для мытья посуды. Кухонные коврики периодически просушивайте.

Наши питомцы

Ваш кот съедает положенную норму корма, а потом просит еще? Дело не в его жадности, а в том, что у него неправильная миска. Замените ее на более плоскую, и ненасытному коту будет казаться, что ему положили еды гораздо больше, чем обычно.

■ МУЖЧИНЫ — КАК МОЛОКО: ЕСЛИ ПРО НИХ ЗАБЫТЬ, ОНИ СБЕГАЮТ.

■ ЛЕКАРСТВО ОТ СКУКИ — ЛЮБОПЫТСТВО. НО ЛЕКАРСТВА ОТ ЛЮБОПЫТСТВА НЕТ.

■ ХРОНИЧЕСКАЯ БЕССОННИЦА — ЭТО КОГДА ЗНАЕТЕ ВСЕХ ОВЕЦ ПО ГОЛОВАМ.

Пригодится

Булавка — не только оберег от зла

Для многих английская булавка — оберег от зла. Как еще она может пригодиться в быту?

■ Булавка поможет почистить забитую перечницу, солонку, пресс для чеснока.

■ Бретельки бюстгальтера так и норовят выглянуть из-под платья? Пристегните их к изнаночной стороне одежды с помощью булавок.

■ Чтобы самостоятельно застегнуть молнию на спине платья, прицепите булавку к язычку молнии, привяжите к булавке длинную нить и тяните вверх.

■ Если штанины электризуются и прилипают к ногам, вколите во внутренние швы каждой брючины по булавке — металл снимет статическое электричество.

■ В людном магазине или на рынке защитите кошелек от карманников, прикрепив булавкой язычок его застежки-молнии к подкладке сумки.

■ Скрепите грязные носки попарно булавкой перед закладыванием в стиральную машину (лучше в мешке для стирки), и не придется их сортировать.

■ Английская булавка (предварительно продезинфицированная) из домашней аптечки поможет вытащить занозу или закрепить бинт.

Для вас, мадам

Вредные советы для первого свидания

Если воспользуетесь ими, первое свидание точно станет последним.

1 Не прикасайтесь к нему! Ни при каких обстоятельствах. Не можете? Ну, знаете, дорогуша, надо же себя как-то контролировать. Если он кладет ладонь на вашу руку — выдерните! Немедленно! Если приближается к вам — нервно отпрыгивайте!

2 Не наклоняйтесь! Ни задом, ни передом! Любой наклон может открыть его взору самые сексуальные, с мужской точки зрения, части тела.

3 Не улыбайтесь! Особенно нежно, понимающе, озорно... Единственное, что можно себе позволить, — ехидно скривиться, отмечая очередную его неудачу.

4 Забудьте про томные взгляды! Никаких взоров с поволокой и скольжений с его глаз на губы.

5 Недовольное лицо — вот то, что вам нужно. И обязательно расскажите о 101 проблеме, которые не дают спокойно жить.

6 Не крутите локоны! И пуговицы оставьте в покое! Не водите пальцем по краю бокала... Все эти приемчики еще наши бабушки практиковали. И, между прочим, у них получалось выходить замуж и рожать детей. Оно вам надо?

7 Приводить себя в порядок? Зачем? Идите на свидание так, как будто собрались с друзьями на шашлыки. Без косметики, с немытыми волосами, в кедах и старых джинсах.

О. П. Антонюк, психолог

Умные мысли

■ КРАСИВАЯ ЖЕНЩИНА ЛИШАЕТ ВСЕГО ПОСТЕПЕННО, РОСКОШНАЯ — МОМЕНТАЛЬНО, А УМНАЯ — НЕЗАМЕТНО.

■ ЕСЛИ В ПУСТЫНЕ ВАМ ПЕРЕШЛА ДОРОГУ БАБА С ПУСТЫМИ ВЕДРАМИ, НЕ ТУПИТЕ, ИДИТЕ ЗА НЕЙ.

■ МУЖИКИ КАК ЛЕГЛИ СПАТЬ КРАСИВЫМИ, ТАК И ПРОСЫПАЮТСЯ. А ЖЕНЩИНЫ КАК-ТО ПОРТЯТСЯ ЗА НОЧЬ...

Для вас, мусью

Английские исследователи доказали, что семейная жизнь помогает мужчинам избежать заболеваний сердца, избыточного веса и диабета. А благодаря регулярной интимной жизни — проблем с эректильной дисфункцией.

Любовь — это...

■ Когда болеете, а он сидит на кухне с тушкой курицы и ищет в Интернете, как сварить бульон.

■ Когда отдаете ему свою зарядку, хотя ваш телефон тоже скоро сядет.

■ Когда обходите три магазина, чтобы купить его любимый черный шоколад.

■ Когда ваш ребенок делает что-то, а вы переглядываетесь тем особым родительским взглядом, который говорит: «Это мы создали такое чудо».

■ Когда он читает вам скучную книгу вслух, потому что вы не можете уснуть.

■ Когда решаете не отмечать годовщину свадьбы, а потом оказывается, что оба купили подарки.

■ Когда приходите домой поздно, и муж варит вам кофе.

■ Когда он убрал в доме.

■ Когда он стоит с вами битый час перед сценой в ожидании, когда появится Киркоров, хотя он не является его фанатом.

■ Когда он говорит, что вы прекрасны, а вы знаете, что в этот день выглядите хуже, чем обычно.

■ Когда засыпаете на его руке, а он вас не будит, хотя рука давно онемела.

■ Когда он всю ночь смотрит три сезона вашего любимого сериала, чтобы утром начать смотреть четвертый вместе с вами.

■ Когда вы очень устали на работе и, добравшись домой, начинаете делать ему массаж.

ЛАПША

из писем читателей

Я хотела бы встретить мужчину остепенившегося, со светлой душой и нерастраченным достоинством.
Ольга, Нижневартовск

***

С Наташей вышло по пословице: глаза боятся, руки делают.
Егор, Саратовская обл.

***

На днях услышала, как мужчина, который недавно женился, жаловался: «Вот думаю, что сегодня у нас на ужин — «устала» или «не успела»?»
Анна, Кострома

А если Дима уйдёт?..

Из почты «Айболита»

Для Анны из Пермского края, автора письма «Я мечтала о настоящем мужчине, но не думала, что это будет средневековье или чего похуже...» («Айболит» №2 за 2018 г.).

По мне, так Дима — отличный семьянин, настоящая каменная стена. Про таких говорят, что жена живет как у Христа за пазухой. Он — мечта многих, особенно одиноких женщин, которые устали сами тянуть лямку, мечтают расслабиться и переложить хлопоты на крепкие мужские плечи. Потому что устали жить с мужчинами-слабаками, алкашами и гуляками. Подруг разогнал? Правильно сделал! А что, если бы эти подруги попытались соблазнить вашего мужа? Вы пишете, что друзья ему под стать. А хотели, чтобы были недостойными, — наркоманами, бездельниками, безденежными? Не разрешает выходить в Интернет? Правильно делает, а то от скуки будете заниматься неизвестно чем, знакомиться с мужчинами. Из-за этого и семьи распадаются.

Чтобы быть любимой, лучше быть красивой. Но чтобы быть красивой, нужно быть любимой.

«Сюда не ходи, туда не ходи», — он знает, что бывает в таких случаях. А лучше было бы, если бы пришлось думать, что приготовить, где взять денег? С родителями общаетесь, с друзьями, с их женами. Разве этого мало? Появятся дети — и начнется другая жизнь, некогда будет думать о свободе.

Дима — глава семьи. В хорошей семье мужчина должен быть головой, а жена — шеей. Многим мужчинам не хватает тех качеств, которые есть у вашего мужа. «Убежать, а если он найдет?» Свято место пусто не бывает, женщин много. А если не будет искать? С чем останетесь? Видно, слишком рано вышли замуж, не выучились. Полюбите его хобби, теперь надо учиться быть хорошей женой и мамой для будущих детей. Родителям он вашим нравится — такое тоже редко бывает. Он взял вас в жены, посадил на свою бричку, так будьте добры петь его песню.

Мужчина должен быть таким, как Дима. Успокойтесь и радуйтесь. Дай Бог здоровья Диме и его родителям, что воспитали такого сына. Есть мужчины-орлы, есть и петухи, которые дальше забора не полетят. Дима — орел, побольше бы таких, и намного больше было бы счастливых семей. Возникает вопрос: а если он убежит от вас, обрадуетесь своей свободе? Учеба, образование, работа — что у вас есть? С чем останетесь? Желаю всего хорошего!

К. Я. Токова, КЧР

Спасибо, что ты есть!

ШЕЛ ОДИННАДЦАТЫЙ ГОД, КАК Я ОВДОВЕЛА. ОДИНОЧЕСТВО ПРОСТО УБИВАЛО.

Уже не хотелось слушать музыку и песни, которые когда-то были любимыми. Перестала включать телевизор. Только работа помогала забыть про одиночество. Приходила домой, а там ничего не радовало. Будто в коробку попадала, в которой было пусто и тихо. Как-то попробовала написать в рубрику «Познакомимся?». Было много звонков, даже познакомилась с мужчиной из Североуральска. Но сердце говорило, что это не мой попутчик. Оказался хитрым, жадным и самовлюбленным. Предложил жить на выгодных для него условиях. Искал не жену, не подругу, с которой хотел бы прожить оставшуюся жизнь, а выгодную партнершу. Жить вместе, копить деньги, при этом — ни чувств, ни взаимопонимания, не говоря уже о нежности и любви. Сказал, что нагулялся и теперь хочет жить для себя. А женщина чтобы была рядом как сестра, встречала с вахты с накрытым столом — пирогами, пельменями, котлетами... Три месяца мы были чужими людьми, как соседи. Уезжала с разбитым сердцем, но счастливая, что освободилась из его плена.

Сердце говорило, чтобы попробовала еще написать, и я снова написала объявление о знакомстве. Прошел месяц, второй, третий, но его почему-то не печатали. Телефон молчал, а я верила и ждала. У иконы Николая Чудотворца попросила, чтобы моя мечта сбылась, чтобы произошло чудо. И вот новый выпуск газеты, а в нем мое объявление! Наверное, Бог услышал мою просьбу, и случилось чудо. Ведь в этот же день позвонил мужчина, голос которого мне показался таким знакомым, долгожданным... В его словах я слышала искренность, доброту, спокойствие и надежность. Он рассказал, что уже 15 лет вдовец, один воспитывает дочь, выдал ее замуж и сейчас живет один. Сердце говорило, что это мой человек, моя судьба, и только с ним буду счастливой.

Мы встретились, а через месяц он купил обручальные кольца и сказал, что надо идти в загс. Чувствовала себя девчонкой, сердце колотилось от счастья, за спиной выросли крылья. Лишь дома дала волю слезам, но это были слезы радости. Ведь только я одна знала, что пережила, выдержала, но нашла в себе силы полюбить и быть любимой.

Теперь мы муж и жена. И хотя оба пенсионеры (ему — 59, мне — 58), очень счастливы. Откуда я могла знать, что в моем городе живет мужчина, у которого номер телефона такой же, как у меня, и цифры одни и те же... И мысли у нас одинаковые, и слова, одни на двоих планы на будущее... Многие говорят, что мы очень похожи и очень подходим друг другу. Знаю, что именно этого человека ждала всю свою жизнь. Как я раньше жила без него?! Спасибо, что ты есть! Спасибо, что со мной!

Любовь Алексеевна Базаева, Зеленодольск, Татарстан

Оставаться рядом унизительно, а уходить невыносимо...

С гражданским мужем мы вместе уже 8 лет. Недавно поженились сразу несколько друзей. Я тоже решила, что пора узаконить наши отношения. Сказала об этом, хотя заранее знала ответ. И услышала: «Я жениться не хочу» — и больше никаких объяснений. Обидно, ведь я всегда стараюсь быть хорошей женой — терпимой, хозяйственной, приятной в общении, сексуально привлекательной. У мужа много приятельниц, но они совершенно другие. Я предпочту остаться дома с книжкой, чем пойти развлекаться после полуночи. Не умею искрометно шутить в компании. Не пью, не курю. На их фоне, наверное, кажусь скучной. Все эти годы люблю мужа, несмотря на то, что в начале отношений он говорил, что мне не удастся занять все его сердце, что он не готов стареть со мной бок о бок. Что делать? Оставаться — унизительно. Уходить — невыносимо, потому что люблю...

Екатерина, Ленинградская обл.

Не тащите в отпуск весь свой гардероб

ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ЧЕМОДАН, ЧТОБЫ НЕ ЗАБЫТЬ НИЧЕГО НУЖНОГО И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОМФОРТНО?

Самое главное — купальник

Что обычно делают отдыхающие на море? С утра пораньше отправляются купаться и загорать — до завтрака и после. Значит, самое главное — не забыть купальники. Какие — зависит от фигуры. Конечно, надо, чтобы кожа на курорте отдыхала, загорала. Кому же хочется видеть в зеркале шоколадные ноги, плечи, руки — и белый живот, который вы прятали под сплошным купальником? Поэтому по возможности берите раздельные купальники. Если отдыхать летит бабушка с маленькими внуками, то ей больше подойдет сплошной купальник, однотонный или с рисунком. Лучше неяркий, неброский. А вот если в отпуск отправляется молодая женщина, которая мечтает обратить на себя внимание, то и купальник должен быть соответствующий. Конечно, на две недели лучше взять 2-3 купальника.

Что еще положить в чемодан?

Собираясь на пляж, поверх купальника вы набрасываете легкое, почти невесомое платье-тунику, парео или летний сарафан на лямках. А на ноги надеваете пляжные резиновые шлепанцы. Возьмите с собой 2-3 туники и парео, пару сарафанчиков и 2-3 пары солнцезащитных очков. И, конечно, не забудьте о шляпе. Еще понадобится большая пляжная сумка, в которую поместятся и крем для загара, и расческа, и большое полотенце, и книга, и телефон, и бутылка воды, и кошелек.

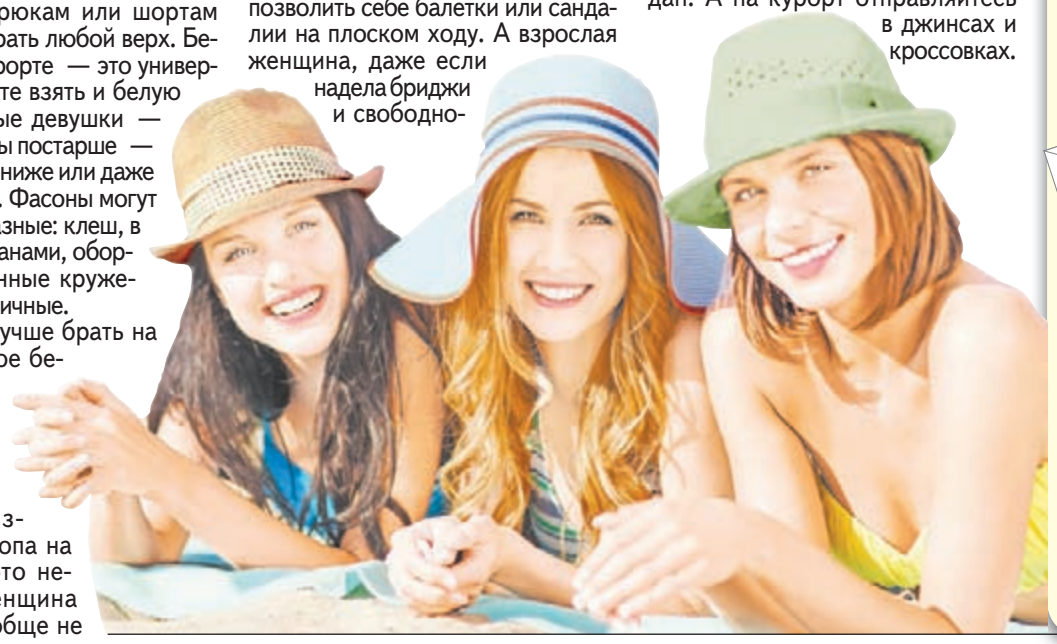
Цвет лета — белый

К белым брюкам или шортам можно подобрать любой верх. Белый низ на курорте — это универсально. Можете взять и белую юбку. Молодые девушки — мини, женщины постарше — до колен, чуть ниже или даже до щиколоток. Фасоны могут быть самые разные: клеш, в складку, с воланами, оборками, отделанные кружевом, асимметричные.

Молодым лучше брать на курорт цветное белье и купальники. Бретельки бежевого или белого лифчика, торчащие из-под вашего топа на лямках, — это некрасиво. Женщина постарше вообще не должна носить настолько открытые вещи, футболки здесь более уместны. К шортам (для молодых), брюкам (для более взрослых) и юбке на 14 дней понадобятся 6-7 топов, маек и футболок. В моде сейчас и полоска.

Какую обувь взять?

Чаще всего женщины ходят днем в шлепках и тапочках на плоской подошве — и в кафе, и в ресторан, и на пляж. Это не совсем эстетично. Стройная молодая женщина может позволить себе балетки или сандалии на плоском ходу. А взрослая женщина, даже если надела бриджи и свободного кроя блузочку с коротким рукавом, без каблука выглядит грузно. Он может быть небольшим (3-4 см), устойчивым, квадратным. Для вечера положите в чемодан пару летних выходных платьев — можно белых или бежевых, ярких, разноцветных — и нарядный сарафан. Вечером обычно все гуляют по набережной, а потом идут в ресторан. Там не стоит появляться в шортах и уж тем более в парео поверх купальника. Еще нужны маленькая сумочка и босоножки (бежевые, серебряные или золотые, лучше на каблучке). Обязательно возьмите с собой бижутерию: серьги, браслеты. Места в багаже они займут немного, а вечером помогут создать нужный образ. Не забудьте про легкую, невесомую куртку-ветровку. Все это сложите в чемодан. А на курорт отправляйтесь в джинсах и кроссовках.



Делайте маску для волос из помидор

Этим летом я ездила в Италию. В отеле, где остановилась, была горничная, которая говорила по-русски. Она заметила, что у меня выпадают волосы, когда меняла белье: вся моя подушка была в волосах. И рассказала про одно средство. Надо всего лишь взять помидор, очистить от кожуры, размять деревянной ложкой и делать из него маску для волос на 15 минут 2 раза в неделю. После нее волосы выглядят гораздо лучше, выпадают меньше и растут быстрее.

Юлия, Ямало-Ненецкий АО

Когда уродилось много огурцов

Я не ломаю голову, куда их деть. Нарезаю огуречную мякоть, взбиваю в блендере, разливаю массу (по 1/2 стакана) в полиэтиленовые пакеты и храню в морозилке. Зимой достаю такой пакетик, даю оттаять, добавляю 1 стакан кипяченой воды и оставляю часа на два. Затем процеживаю массу через марлю и разливаю получившийся сок в формочки для льда. Каждое утро достаю один кусочек льда и умываюсь им. Поверьте, кожа идеальная! Даже подруги это заметили. А мне 55 лет!

О. Н. Черемисова, Воронежская обл.

Ситуация

Одна на даче. А вдруг кто зайдёт?..

И что он увидит? Неухоженную старушечку? Да ни за что!

Бездумно цепляться за ушедшую молодость не стоит! Это смешно и неумно! Она не вернется. Поэтому не нужно окрашивать волосы в резкие цвета, наносить на лицо тонну макияжа, но... Не выходите из дома, не подкрасившись! Подкрашивайте ресницы даже на даче. Даже если вы там одна!

Чтобы спокойно работать в огороде хоть весь день, воспользуйтесь кремом от солнца. Ведь его лучи провоцируют появление морщин, пигментных пятен.

И не забудьте про бальзам для губ — на солнце они быстро высыхают и даже обгорают, становятся непривлекательными.

«Сделаем» себе лицо

СЕКРЕТАМИ МАСТЕРСТВА МАКИЯЖА ДЕЛИТСЯ ВИЗАЖИСТ ЛИДИЯ КОРШИКОВА.

■ Вам понадобится рассыпчатая пудра и обязательно — компактная крем-пудра. Она сочетает в себе однородность крема с легкостью и бархатистостью пудры. Губкой-аппликатором нанесите ее на лицо. Крем-пудра маскирует шероховатости и неровности кожи. А ее полумягкая консистенция обеспечивает матовый и равномерный тон, ощущение комфорта в течение дня.

■ Всегда надо иметь под рукой крем-пудру двух цветов — близкий по тону к коже (пробуйте на запястье) и чуть-чуть темнее.

■ Какие участки лица покрывать более темной крем-пудрой? Те, что в первую очередь обгорают на солнце. Чаще всего это скулы, лоб и спинка носа. Их-то и требуется затенить.

■ Светлый тон положите под глазами: здесь к концу дня появляются темные круги. А предвидеть это надо уже утром, когда делаете макияж. Высветлите крем-пудрой продольную прямую полоску под нижней губой. Это сделает рот более соблазнительным. Кстати, эту уловку используют француженки.

■ А теперь, как бы идеально вы ни наложили тон, возьмите пуховку или большой ватный тампон и нанесите на лицо легкий слой рассыпчатой пудры. Тогда кожа приобретет настолько естественный цвет и однородную бархатистую поверхность, что никто не заподозрит, что вы пользуетесь косметикой. К тому же легчайшее облачко рассыпчатой пудры дольше сохраняет на лице ранее нанесенный макияж.

■ Возьмите зеркало и улыбнитесь себе загадочно и мило. Обратили внимание, какие части щек словно выпятились? Вот на них и наложите румяна легким движением мягкой кисточки, главное — не переборщите.

Намотай на ус

ОСТАТКИ РУМЯН НА КИСТОЧКЕ НАНЕСИТЕ НА ВНЕШНИЕ СТОРОНЫ ВЕРХНЕГО ВЕКА. ЭТО ПРИДАЕТ ОСОБЫЙ ШАРМ.

На все случаи жизни

● Косметологи советуют: после чистки лица, а также при угрях и любых воспалениях наносите на кожу цинковую мазь. Не зря цинк входит в состав средств для проблемной кожи. Только стоят они дорого, а мазь — копейки.

● Для плоского живота нужно по 10 минут каждое утро качать пресс. Полутора-двух месяцев вполне достаточно, чтобы на пляже гордо демонстрировать идеальную талию.

● Чтобы избежать мокрых подмышек, после стирки выверните вещь наизнанку и насыпьте на проблемные места детскую присыпку. Тщательно прогладьте эту часть одежды. Высокая температура впечатает пудру в ткань и создаст дополнительный барьер от влажности и бактерий.

Ягодка к ягодке

Маски для лица

После ягодных масок лицо сияет и светится, морщинки разглаживаются, кожа отбеливается, увлажняется.

■ Для склонной к жирности кожи смешайте несколько размятых ягод клубники с ложкой белой глины.

■ Черная смородина хорошо увлажняет сухую, склонную к шелушению кожу. Смешайте 2 ст. ложки пюре из этой ягоды с сырым желтком и 1 ст. ложкой растительного масла.

■ Облепиха тонизирует, подтягивает увядающую кожу. Смешайте по 2 ст. ложки ягодного пюре, жирного творога и молока.

■ Отбелить кожу, сузить поры поможет крыжовник. Ягоды очистите от кожицы и семян и разотрите в пюре. Добавьте немного лимонного сока и 3-4 капли лимонного эфирного масла. Добавьте столько же свежего творога и разотрите до однородности.

■ Чтобы разгладить морщины, 2 ст. ложки пюре из ягод ежевики смешайте с 2 ст. ложками банановой пюре. Разбавьте до необходимой густоты молоком.

P. S. Наносите маски не реже 2 раз в неделю на 15-20 минут. Смывайте только теплой водой. После маски обязательно используйте питательный крем.

Запутанный случай
Позвонки — опора таза
Губительная волна
Место отдыха горожан
Аттракцион для белки
«Сиропное» дерево
Параметр каравая в песне
Вишненосная слива
Депутатский локаут
Масличный родич капусты
Сто лет, сто зим
Группа волостей на Руси
Верхняя планка кредита
Начинка папиросы
Другое имя канюка
Ловушка для бабочек
Отработанные газы авто
Страж гарема
Начало пути аэробуса
Таиланд прежде
История про Федота-стрельца
Касатик с лепестками
Струнный инструмент
Точка в центре отрезка
Музыка Чарли Паркера
Песня для мессы
Календарный отрывыш
Перец не для слабаков
«Ноги» самолета
Сварливая жена
Ядовитое растение
Отрок на корабле
Абразивный материал
Фильм про монстра
Дефицит дождей
Добыча старателя
Ржавчина для химика
Всходы после покоса
Мастер в опилках
«Малая» родина реки
Речь младенца
На него не лезь
Обитатель кубрика
Роды у Мурки
Бригада в машине боевой
Перегиб на грани разрыва
Пастушковый журавль
Все гримасы вкупе
Переносной прилавок
Молоток рудокопа
Глава Брунея или Омана
Ноль в казино
Мелкая сельдь Черного моря
Крах задуманного дела (разг.)
Изба китайца
Тесьма на брючине генерала
«Багаж» языковеда
Награда от Якубовича
Хижина на Бали
«Пламенная» основа болота
Выбоина на дороге
Предок ламы
Певец в дружине викингов
Рот у смайлика
Длинное копье улана
Подставка для нот
Вид макаронных изделий
Комнатный цветок
Сегмент гусеницы танка
Большая семья мафиози
Организация меча и орала
И торт, и столица
Кровля блиндажа
Кандидат в мужчины
Шевелюра из листьев
Зря ходил в школу
Столбик в городках
Новолуние как период
Минибокал
Игра с мячом и битой
Темнокожий землянин
Родич камбалы
Рыжий хитрец
Сливовая плантация
Библейская долина плача
Стебель злака
Часть доспехов рыцаря
Забава, радость
Удивительные способности
Резина поверх обода
Эпизод оперы
Родня эсперанто
Вид здания спереди

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Макароны из... сверчков

УЖЕ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ В ОДНОМ ИЗ МИНСКИХ БАРОВ НЕ ПРОТОЛКНУТЬСЯ.

Очередь за... жареными сверчками с солью, карри и острым перцем! Усатые деликатесы не заморские, а свои, доморощенные. Разводит их минчанин Сергей Макаров. Здание, где он выращивает сверчков, уставлено длинными рядами «загонов» — специальных метровых контейнеров без крышек. Бегают усатые ребята, как олимпийцы, а прыгают так себе. В каждом загоне — аккуратные этажерки из бумажных упаковок для яиц. В этих «небоскребах» и живут сверчки.

Выращивание сверчков мало чем отличается от выращивания коров или свиней. Кормишь, поишь, поддерживаешь чистоту и тепло. Спрос на насекомых большой, сильно превышает предложение.

Изначально сверчков у Сергея покупали хозяева экзотических животных, больше на корм для аквариумных рыб и птиц. Для этих же целей сверчков закупали и ежовые фермы. Потом предпринимателю пришло в голову предложить сверчков для еды. Ведь в Таиланде туристы с удовольствием едят насекомых.

Премьера прошла на ура. На презентации посетители за полчаса слопали 10 килограммов жаренных во фритюре сверчков! Уплетали и молодежь, и мамы с детками, и даже привередливые бабушки. Покупают сверчков и для романтики. Представьте, за окном снег с дождем, а у вас в квартире тепло и сверчок поет, как летом на даче. Здорово!

Заводчик сверчков уверен, что скоро насекомые заменят в человеческом рационе привычное мясо. Ведь сверчок — это белок плюс клетчатка, железо, кальций, витамины B_2 и B_{12}, омега-3 жирные кислоты. А вот глютена нет. Чистейшее диетическое питание! Если не приятен внешний вид сверчков, можно использовать сверчковую муку. Из нее готовят все — хлеб, макароны, блины, печенье. Скоро появятся и сверчковые протеиновые батончики.

Ёшкин кот!

● В одном из городов Пермского края ввели налог на дождь. В квитанциях за коммунальные услуги появилась новая строка — «Общедомовые нужды за сточные воды». Жильцам предлагают платить по семь рублей в месяц за воду, которая бежит с крыш по водостокам.

● Налог на солнце в размере 1 евро в день должны платить все приезжающие на Балеарские острова туристы. Платеж ввели в качестве компенсации за вред, который наносят туристы испанскому курорту.

● Почти для всех владельцев магазинов, ресторанов и кафе в Венеции действует необычный сбор. Если тень от заведения падает на муниципальную землю, они обязаны заплатить налог. Причем платится он не только в солнечные, но и в пасмурные дни.

Цифры и факты

■ ЕСЛИ КРИЧАТЬ НА СТАКАН ВОДЫ В ТЕЧЕНИЕ 80 ЛЕТ, ТО МОЖНО ЕГО ВСКИПЯТИТЬ.

■ КАЖДЫЙ ПАЛЕЦ ЧЕЛОВЕКА ЗА ВРЕМЯ ЖИЗНИ СГИБАЕТСЯ ПРИМЕРНО 25 МИЛЛИОНОВ РАЗ.

■ ЕСЛИ ОДНА НОЗДРЯ БУДЕТ ЗАКРЫТА В ТЕЧЕНИЕ 72 ЧАСОВ, ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ МЕДЛЕННО ТЕРЯТЬ СПОСОБНОСТЬ ВИДЕТЬ ЦВЕТА.

■ ЗА ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕК ВЫРАБАТЫВАЕТ СТОЛЬКО СЛЮНЫ, ЧТО ЕЕ ХВАТИЛО БЫ НА 2 БОЛЬШИХ БАССЕЙНА.

Небо вдруг запело...

Жители Гавайских островов стали очевидцами необъяснимого явления: небо вдруг запело. Загадочные звуки были похожи и на рев животного, и на пение хора, и на скрежет металла.

Ученые на вопрос, почему поет небо, пока ответить не могут. По мнению ученых, причиной могут быть выбросы метана, подземные толчки и даже приливные волны. В последнее время странные звуки люди слышат в разных точках мира.

Любое зло теряет силу после соприкосновения с распятием

Сейчас много говорят о нательном кресте. А ведь что такое крест? Это наша защита. Любое зло теряет силу после соприкосновения с распятием.

Самоубийцы перед смертью первым делом снимают с себя крест. Наверное, это неспроста. Мой двоюродный брат больше десяти лет назад решился на этот страшный шаг. Перед смертью по дороге домой сорвал с себя крест, хотя до этого не снимал, что-то с замком на цепочке было. Наша бабушка, которая служила в больничном храме, рассказала, что брат не смог бы решиться покончить с собой, пока на нем был крест. А когда снял его, защиты не стало.

Во времена бабушкиной молодости похожий случай произошел с ее односельчанкой. Та женщина была вдовой. В голодные послевоенные годы после потери коровы-кормилицы тоже решилась на самоубийство. Не могла вынести того, что ее дети будут голодать. Потом сама всему селу рассказывала, как повинновалась мужскому голосу, руководившему ее действиями. А в последнюю минуту, стоя на табурете с надетой на шею петлей, вдруг бессознательно перекрестилась. И в этот момент услышала, что ее невидимый «помощник» завизжал. Женщину нашли в разрушенной часовне на краю села. Она рыдала перед полустертыми ликами. С тех пор крест с себя не снимала.

И. Васякина, Ростовская обл.

ГРУЗИН — ЭТО ЗВАНИЕ,
ЕВРЕЙ — ЭТО ПРИЗВАНИЕ,
ЦЫГАН — ЭТО ПРОФЕССИЯ,
РУССКИЙ — ЭТО СУДЬБА.

Приметы для тех, кто за рулём

■ Если пришлось вернуться в дом за забытой вещью, загляните под коврик, чтобы дорогу не испортила какая-нибудь неприятность.

■ Сейчас модно наносить на автомобиль рисунки, делать аэрографию. Изображения огня и пулевых дыр приводят к беде.

■ Шина, лопнувшая при выезде за ворота, — верный знак того, что поездку надо перенести. Ангел-хранитель не пускает за порог.

■ Нельзя мыть машину под окнами своего жилья. Иначе на нее воры позарятся.

■ Перед тем как отправиться в поездку, надо подержаться за угол стола. Тогда удача будет на вашей стороне.

Тьфу-тьфу на тебя!

Наши предки глаза лечили плевками, опутывали нарывы паутиной, к животу прикладывали живого поросенка... Но в народе давали советы и получше!

О БЕРЕМЕННОСТИ

Беременным нельзя стричь волосы — выкидыш будет. Нельзя вязать — плод в пуповине запутается. Нельзя перешагивать через препятствие — душу младенца черти унесут. Нельзя шить — на ребенке «заплатка будет» (то есть родинка). Нельзя смотреть на огонь — рыжий родится. Нельзя сморкаться в угол — косоглазый родится. Нельзя сидеть нога на ногу — у ребенка будут кривые ноги... Было совершенно нормальным лечить токсикоз самогоном, окатывать беременную из-за угла ледяной водой — «на легкие роды», во время сна тыкать острой палочкой — чтобы приучалась чутко спать...

Современные акушеры-гинекологи, выслушивая подобные рассуждения будущих мам, приходят в ужас. И соглашаются, что не стоит прыгать через канавы и лазать через заборы — это может спровоцировать расхождение костей, привести к травме ног у беременной женщины. Сидеть нога на ногу на последних сроках беременности тоже не рекомендуется, потому что в такой позе нарушается кровообращение в ногах, а это может стать причиной варикозного расширения вен.

О МЛАДЕНЦАХ

Стоит только ребенку родиться, его сразу подкарауливают народные приметы. Во-первых, ребенка нельзя никому показывать первые 40 дней, чтобы его не сглазили. Чем старше становится ребенок, тем больше запретов. Например...

* После захода солнца детям нельзя подпрыгивать, иначе будут сниться кошмары. Родители и сами знают: стоит чаду разгуляться перед сном, его уже не остановишь. Бессонная ночь предстоит не только малышу, но и взрослым.

* Другая распространенная примета — нельзя давать ребенку рыбу до тех пор, пока он не заговорит. Наши предки связывали это с немотой рыб. Врачи не отрицают: ребенку можно давать морские продукты только с 12 месяцев, потому что это аллергенный продукт.

* Детей в 10-12 лет раньше стригли всех наголо, чтобы «за волоса бесы не цеплялись». На самом деле — от вшей.

О ЗУБНОЙ БОЛИ

В старину зубы лечили чем придется: вишневой смолой, растертым с глиной куриным пометом, соленым салом. А к флюсу прикладывали лягушек. В XIX веке у знахарей-дантистов появилось убийственное средство — «царская водка» — смесь азотной и соляной кислоты. Этот состав растворяет золото, но особо продвинутые капали его на больные зубы. Они практически растворялись, оставались страшные ожоги десен, нередко это заканчивалось смертью больного. Вы удивитесь, но и сейчас люди пытаются лечить зубы с помощью... ацетона. Последствия те же.

Удивительная история

О том, как Михайловна известь в трусы спрятала...

Дело было на известковом заводе. Михайловна работала там мастером. Была она очень вороватой дамочкой. Что можно взять на известковом заводе? Только известь, причем кусками. Уносила она ее в панталонах с резинками. Однажды на совещание у директора Михайловна пришла раньше других, причем уже с заправленными известью панталонами, так как собиралась потом сразу домой. Смотрит, директора в кабинете нет, а на столе лежат часы. Она их хвать — и туда же, в заветное место.

Наконец все собрались. Директор ищет часы и не находит, махнул на них рукой, но только открыл рот, чтобы начать, как вдруг в этих самых часах сработал будильник — он должен был напомнить директору о начале планерки. А где он зазвенел? Правильно!.. У Михайловны от неожиданности сработал мочевой пузырь. Жидкость вступила в реакцию с известью. Что такое гашение извести — все знают. Несчастная тетка с выпученными глазами бегает по кабинету, звонит, а из-под юбки с шипением вырывается пар... У людей столбняк, директор не может понять, откуда звонит будильник, женщина орет. Михайловне после такого позора пришлось уволиться. А завод долго еще угорал, обсуждая эту историю.

И. Ф. Сирина, Челябинск

КОГДА ВЫПЬЕШЬ, ПОНИМАЕШЬ, СКОЛЬКО ЛЮДЕЙ ЖДУТ ТВОЕГО ЗВОНКА ПРЯМО СЕЙЧАС.

Зачем тюлень в лес ходил и что из этого получилось

Был у нас в школе педсовет. Я спрятался за спинами учителей и решил по-быстрому проверить мини-диктанты по биологии. Сижу ковыряю — и вдруг перл! Одна из учениц отожгла. Сохраняю авторский стиль, пунктуацию и орфографию.

Вопрос 1. Каркодил — он как яшперица, только большая. У нево есть чехуя. Каркодил свои яйца зарывает в писок, потомушто если он спит ими наружу, они портются. Вопрос 2. Лисы ходют паадиночке, и лишь иногда парами, когда им нужно заесть молодого тюленя заползшего в лес.

Педсовет был практически сорван. Еле успокоил развеселившихся коллег. И когда все уже почти отсмеялись, учитель английского языка спросил:

— Я не понял, а зачем тюлень в лес заполз?

Все, на этом педсовет закончился. Работать уже никто не смог.

Михаил А., учитель, Саратов

«Бабка, больше так не шути!»

Получила бабулька пенсию и решила на все деньги дверь металлическую поставить. Поставила. Через некоторое время возвращается с прогулки, смотрит: дверь взорвана, в квартире разгром, все матрацы, подушки вспороты, картины сброшены и так далее. Стол лишь стоит посреди комнаты, а на нем записка: «Ты, бабка, так больше не шути!».

Елена, Новосибирск

ЗА КАЖДОЙ РАССЕРЖЕННОЙ ЖЕНЩИНОЙ СТОИТ МУЖЧИНА, КОТОРЫЙ АБСОЛЮТНО НЕ В КУРСЕ, ЧТО ОН СДЕЛАЛ НЕ ТАК.

РАССКАЗИК

Две подружки встретились, одна рассказывает: «Муж собрался с друзьями в Турцию — отдохнуть без жен... Я погоревала, погоревала, да и решила мужу помочь чемодан собрать, а то вдруг что забудет. Положила все самое необходимое: плавки на два размера больше, носки с дырками, полинявшие футболки и папин дачный спортивный костюм...»

Цифры и факты

УЧЕНЫЕ подсчитали — когда человек подносит рюмку ко рту, у него вовсю работают более 20 суставов и около 50 мускулов.

ЖЕНЩИНЫ, которые красят губы ярко-красной помадой, улыбаются чаще других.

ЕСЛИ бросить изюм в шампанское, то он будет прыгать то вниз, то вверх по стакану без остановки.

ДЛЯ того чтобы утром поспать на полчаса подольше, достаточно всего лишь накануне вечером принять душ, умыться, побриться, приготовить завтрак и лечь спать одетым.

Рискну ещё!

Уроки жизни

ПОСЛЕ ПЯТИЛЕТНЕЙ РАЗЛУКИ ОН И ОНА НЕОЖИДАННО ВСТРЕТИЛИСЬ У ЗНАКОМЫХ...

Вокруг шумело застолье, но ни он, ни она уже не обращали на это внимания.

«Стервец!» — думала она, глядя через уставленный бутылками стол на его холеные руки.

«Ведьма!» — всматриваясь в ее непостаревшее лицо, думал он.

— Женат? — спросила она его как бы между прочим.

— Был, — ответил он, а сам подумал: «Была язвой — ею и осталась!»

«Лопух!» — подумала она.

— А ты замужем? — поинтересовался он.

— В разводе, — улыбнулась она.

«Змея!» — глядя на ее улыбающееся лицо, подумал он.

— Дети есть? — спросил он.

«Болван!» — подумала она, отрицательно повертев головой.

— А у тебя? — красиво наклонив голову, спросила она.

В ответ он только поморщился, а сам подумал: «Мымра!»

— А ты все в своей библиотеке? — спросил он.

«Хам!» — подумала она и кивнула.

— И не надоело? — съехидничал он.

«Невежа!» — подумала она, поднимая глаза к потолку.

— Потанцуем? — после некоторой паузы предложил он.

«Хмырь!» — подумала она и ничего не ответила.

«Зануда!» — мелькнула мысль в его голове.

«Свинья!» — прочитав его мысли, подумала она.

«Зараза!» — подумал он и выпил полную рюмку коньяка.

«Алкоголик!» — с ненавистью посмотрев на него, подумала она и в отместку выпила полную рюмку водки.

«Мегера!» — подметив ее взгляд, подумал он и усмехнулся.

Несколько минут они в упор молча смотрели друг на друга. Она испепеляла его ненавидящим взглядом, а он в ответ сжигал ее своим.

Наконец он не выдержал, вскочил из-за стола и, подойдя вплотную, схватил ее за локоть.

«Скотина!» — подумала она и попыталась вырваться.

Но он крепко держал ее руку. В голове его проносилось: «Дрянь! Дубина!! Идиотка!!!»

Он грубо вытащил ее из-за стола и потащил к дверям. Она бешено отбивалась всеми четырьмя конечностями, царапалась и кусалась. И лишь только тогда, когда он доволок ее до загса, она, наконец, смирилась и обмякла...

«Ладно, рискну еще один раз! — подумал он, втаскивая ее в кабинет подачи заявлений на регистрацию брака. — Но этот седьмой раз действительно будет последним!»

Сергей Клинцов

Приходите завтра...

РЕШИЛА Я ТУТ ПЕНСИОННУЮ КАРТОЧКУ СЕБЕ ОФОРМИТЬ. ЗЕЛЕНЕНЬКУЮ ТАКУЮ. А ТО ЖИВУ КАК-ТО НЕ КАК ВСЕ...

Отпросилась на работе, не спеша позавтракала и отправилась по указанному адресу. Оказалось — не я одна такая умная, народу — тьма. Отстояла трехчасовую очередь. И началось...

— Здравствуйте! Откуда? Район такой-то... Как так — не ваш? А на двери написано... Комната 402?! Поняла, иду.

— Здрасьте. Простите, а... Как не ваш округ?! А куда же? В кабинет номер 125? Спасибо. Иду.

— Здра... В 348-й? А почему? Иду, иду...

— Простите, а... Ах, у вас обед. А когда он кончится? Что значит «приходите завтра»? А если мне надо сегодня? Куда мне тогда? А? В 430-й? Угу. Спасибо.

— О! Мужик! Да, ты, с палаткой, ты давно здесь? Два дня?! И уже скоро очередь подойдет? М-да... А я вот пока еще только ищу, куда мне стоять. Ты не знаешь? И я вот еще не разобралась...

— Можно войти? Здрась. А вы не знаете, где... Что значит «компьютер завис»? Причем тут компьютер?! У вас же в кабинете вообще нет компьютера! Все равно завис? На первом этаже? А, понятно... И куда мне?

— Простите, эта очередь куда? Какая форма заявления? И мне возьмите, пожалуйста, я тут пока заполню, а вдруг понадобится...

— Скажите, район... ваш? Ура! Да нет-нет, не ору я! Простите. Вот и форма уже заполнена. Точки не хватает? Где? Ну так поставьте! Одним почерком должно быть?! Ну ладно-ладно. Еще анкету? Конечно-конечно.

— Вот, пожалуйста. Как в трех экземплярах? Та-ак. А под копирку нельзя? Понятно...

— Ну вот, готово. Куда отнести? Последняя дверь?! И все? Поняла!

— Простите, вы сказали «последняя дверь»? Но это же шкаф! Да? Ах, на втором этаже! Ну что ж вы не сразу сказали? Ах, я не спрашивала... Ну, знаете ли...

— Вы знаете, а на втором этаже сказали, что у них вообще никого нет! Как, опять обед? И компьютер снова завис?! А-а-а!

— Ой, а ты кто? Какой еще санитар?! У меня тут справочка, в трех экземплярах. Ах, мне дадут справочку, когда выйду?! А у вас тоже очень много кабинетов? Всего один? Зато с доктором? Надо же, какая смешная рубашечка?! А зачем мне рукавчики сзади завязали... Хи-хи. А вы уверены, что доктор меня примет? Без очереди? Ах, он всех так принимает? Замечательно! Тра-ля-ля-ля...

Г. Духовая

СКАНВОРД СО СТР. 20

			Ц		П	А	Р	К		Р	О	С	П	У	С	К	
К	А	З	У	С		Л		О		А			Е		Л	
Р			Н		В	Ы	Х	Л	О	П			В	З	Л	Е	Т
Е		С	А	Р	Ы	Ч		Е		С	Е	Р	Е	Д	И	Н	А
С	И	А	М		Ш	А	С	С	И		В		К		М		Б
Т		Ч	И	Л	И		К	О	Р	У	Н	Д		П	И	Л	А
Е		О		Ю	Н	Г	А		И		У	Ж	А	С	Т	И	К
Ц	И	К	У	Т	А		З	А	С	У	Х	А		А		С	
	С			Н								З	О	Л	О	Т	О
С	Т	О	Л	Я	Р									О	К	О	Т
	О		Е		О							М	И	М	И	К	А
Э	К	И	П	А	Ж							А			С		В
		З	Е	Р	О							Т	Ю	Л	Ь	К	А
С	У	Л	Т	А	Н							Р		О		И	
		О		М		Б	У	Н	Г	А	Л	О		Т	О	Р	Ф
Л	А	М	П	А	С		Х		У			С	К	О	Б	К	А
Е			Р		П	Р	А	Г	А		С			К	Л	А	Н
К		П	И	К	А		Б		Н	А	К	А	Т		О		З
С	О	Ю	З		Г			Ф	А	З	А		Р	Ю	М	К	А
И		П		Н	Е	Г	Р		К	А	Л	К	А	Н		Р	
К	Р	И	К	Е	Т		Ю	Д	О	Л	Ь		К	О	Л	О	С
О		Т		У	Т	Е	Х	А		И	Д	О		Ш	И	Н	А
Н	А	Р	У	Ч	И		А	Р	И	Я			Ф	А	С	А	Д

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Новинка. 7.Задаток. 11.Винтовка. 13.Таджик. 14.Лаптев. 15.Обещание. 16.Фольклор. 20.Ганнибал. 24.Рюкзак. 26.Рыбачка. 27.Макаров. 28.Вафельница. 29.Казарка. 30.Трагизм. 32.Текстиль. 33.Балласт. 36.Бангкок. 39.Спринт. 42.Кинчев. 45.Ендова. 46.Омовение. 47.Экватор. 49.Поломка. 52.Произвол. 54.Поветрие. 55.Иномарка. 56.Дровосек. 57.Радист. 59.Шнурок. 62.Уайльд. 65.Кварк. 66.Онучи. 67.Каска. 68.Апломб. 69.Корма. 70.Ценз. 71.Абаз. 72.Дидро. 74.Чапаев. 75.Логик. 77.Бивни. 78.Керчь. 79.Книжка. 82.Острец. 85.Роддом. 86.Купченко. 87.Ахматова. 89.Кринолин. 91.Растрата. 92.Клавиши. 94.Реактор. 97.Ненастье. 99.Вампир. 100.Ротару. 101.Лефорт. 103.Батиста. 105.Эскадра. 107.Смелость. 108.Кусково. 111.Суздаль. 113.Скороварка. 114.Кропило. 115.Мерзляк. 117.Осадка. 120.Бандерас. 124.Башкирия. 127.Букмекер. 128.Лоскут. 129.Пустяк. 130.Управдом. 131.Лотерея. 132.Синоним.

По вертикали: 2.Вождь. 3.Накал. 4.Автор. 5.Инженю. 6.Свинка. 7.Забег. 8.Делон. 9.Тапки. 10.Птифур. 12.Авилов. 17.Лабаз. 18.Кочерга. 19.Орава. 21.Ахмат. 22.Нокдаун. 23.Барби. 24.Рефлекс. 25.Криолит. 29.Кубики. 31.Маклак. 34.Леньков. 35.Совет. 37.Ареал. 38.Киоскер. 40.Проволока. 41.Ненависть. 43.«Торпедо». 44.Реплика. 48.Артистка. 50.Обманщик. 51.Спорщик. 53.Бабкина. 58.Диссидент. 60.Ретроград. 61.Фатеева. 62.Указчик. 63.Добавка. 64.Суматра. 72.Доломан. 73.Объектив. 75.Льготник. 76.Клеменс. 80.Написание. 81.Киноактер. 83.Окарина. 84.Токарев. 88.Маламут. 90.Леопард. 93.Иприт. 95.Абрис. 96.Квебек. 98.Щукарь. 101.Лимпопо. 102.Татарка. 104.Скопище. 106.Козырек. 109.Стоун. 110.Осока. 111.Самба. 112.Аллюр. 114.Кабель. 116.Киянка. 118.Сакура. 119.Какаду. 121.Дукат. 122.Ротор. 123.Сбруя. 124.Брамс. 125.Шипун. 126.Ибсен.

№15/569 2018 г.

Гороскоп с 1 по 14 августа

Не сидите на столе, не свистите в доме...

ОВЕН Солнце сияет специально для вас! Все просто великолепно! Но возможны головные боли и, как результат, бессонница. Справиться с нею поможет ванна с отваром валерианы. Горсть корня заварите в термосе, настаивайте час, процедите и добавьте в ванну. Принимайте 15-20 минут, после чего промокните тело полотенцем — и в постель.

ТЕЛЕЦ Слезайте с дивана, как бы хорош он ни был, и отправляйтесь на прогулку. Нагрузка на мышцы при ходьбе активизирует работу всех органов. И пейте чай со свежими листиками перечной мяты. Это отличное успокоительное средство. Следите за давлением. Из-за жары оно может подскочить до критической цифры.

БЛИЗНЕЦЫ Жара и солнце — не лучшее время для вашего сердца. В такие дни полезно ежедневно выпивать утром, за 15 минут до еды, по 1/2 стакана свежеотжатого сока белокочанной капусты. Любителям шоколадного загара рекомендуется осторожно принимать воздушные ванны. А если есть проблемы с венами, не больше 15-20 минут за один раз, и лучше в тени.

РАК Самое время как следует расслабиться. Если нет возможности уехать к морю, перед сном принимайте ванну с травяными отварами. И непременно мойте руки с мылом перед каждым приемом пищи, даже если решили слегка перекусить. Иначе ваша беспечность в лучшем случае обойдется расстройством желудка.

ЛЕВ Вы станете везде желанным гостем. Так что отправляйтесь к родственникам и лучше подальше от дома и привычной среды. Но не забывайте в течение дня съедать 2-3 яблока — они сейчас сочные, вкусные и богаты полезными микроэлементами. С помощью яблок можно снизить содержание в организме плохого холестерина и увеличить содержание хорошего.

Лучше всего утоляет жажду летом ароматизированная вода. Добавьте в питьевую воду дольки любимых фруктов, ягоды и дайте настояться.

ДЕВА Все, что задумали, сбудется. Такое случается редко, поэтому не растрачивайтесь на пустяки — попробуйте поймать рыбку покрупнее. И почаще смотрите ночью на звезды — это не просто приятно, но и полезно. Особенно, если вы в депрессии. А днем защищайте голову от солнца — последствия перегрева могут быть необратимыми.

ВЕСЫ Работа не волк — в лес не убежит! Отдохните, накопец! Отправьтесь, куда душа зовет. Кстати, интересное знакомство может случиться в самом неожиданном для вас месте. О здоровье: звезды советуют обратить внимание на желчный пузырь. Полезно съедать ежедневно по 2 груши после завтрака или выпивать по 1 стакану компота из груш без сахара натощак.

СКОРПИОН Строго соблюдайте все приметы, связанные с деньгами, — не сидите на столе, не свистите в доме, отремонтируйте протекающие краны (вместе с водой утекают и денежки). Ну а если заметите отеки под глазами, проверьте почки. Полезно сходить в баню и хорошо попариться с веником. Обычный чай замените слабым отваром березовых почек.

СТРЕЛЕЦ Если судьба вмешивается в ваши планы, то ей зачем-то это нужно. Может, хочет от чего-то уберечь или что-то подарить? Именно так воспринимайте неожиданности, которые могут случиться в эти дни. Не забывайте и о здоровье. Даже если вы не гипертоник, укрепляйте сердце и сосуды. Каждое утро, проснувшись, не открывая глаз, энергично растирайте ушные раковины.

КОЗЕРОГ Будьте внимательны к тому, что думаете и говорите. Старайтесь контролировать каждую мысль, которую собираетесь озвучить. Ваше слабое место — спина. Если появятся боли в пояснице, на терке натрите по 300 г хрена и сырого картофеля, размешайте, добавьте 1 ст. ложку меда и наложите на больное место. Утеплите и держите компресс не меньше часа.

ВОДОЛЕЙ Вы крутитесь как волчок! Ну зачем же хвататься за неподъемные дела по принципу авось вытяну?! Пора остановиться! А набраться сил поможет специальное ежевечернее упражнение: встаньте перед окном так, чтобы видеть луну, протяните к ней руки. Представьте, как ее живительная энергия через ладони наполняет и успокаивает вас.

РЫБЫ Недоброжелателям ничего не остается, как кусать себе локти от злости: что бы они ни делали — с вас как с гуся вода. Чаще ешьте дыню: ученые обнаружили в этой восточной красавице гормон счастья. Но держитесь подальше от жалящих насекомых. Уж очень они обожают этот сочный плод.

В следующем номере читайте:

✓ **Тест-диагностика**
НЕ ГРОЗИТ ЛИ ВАМ ЦИРРОЗ?

✓ **Авторитеты дают советы**
ЭРОЗИЯ ПИЩЕВОДА.

✓ **Исповедь больного рассеянным склерозом**
ВСЁ НАЧАЛОСЬ С ТОГО, ЧТО Я УПАЛ СО СТУЛА...

✓ **Сам себе доктор**
ОТ ЧЕГО ПОМОГАЕТ ЙОДОВАЯ СЕТКА.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания» подписной индекс П3412

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы» подписной индекс 53995

Объединенный каталог «Пресса России» подписной индекс 42404

Стихи наших читателей

У ЗЕЛЁНЫХ ЛЕСОВ — ЧУДОТВОРНАЯ СИЛА

Стало лето теплом
согревать мои мысли,
И растаял тот лед,
что зимой накопила,
У зеленых лесов —
чудотворная сила,
И прекрасны цветы,
что под ливнями выросли.
А небесный простор
разбросал синеву,
Быстрокрылые птицы
так радуют душу,
От тяжелых забот
в мир природы зовут,
И трещат, и поют.
Я волнуюсь и слушаю...

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Котёнок сам пришёл в наш дом. Увязался за сыном, когда тот возвращался из школы

Мы не сильно обрадовались, но устоять перед полными слез глазами ребенка не смогли. Васька вымахал в существо потрясающей красоты, с мощными лапами и чудесной расцветкой. Полоски ровные, шерсть бархатистая — тигр, а не кот, хотя и серый.

Как-то весной кот сидел на подоконнике и наблюдал за воробьями. Наконец собрался и махнул в окно. Плач, крики: «Васятка убился!» Сбежали вниз — кота нигде не было. Искали везде — безрезультатно. Васька пришел вечером целый, сытый. Весь следующий день требовал выпустить его на улицу. У нас сдали нервы. Открыли дверь и напутствовали кота словами, какими обычно провожают гулящего мужчину: «Пусть собаки тебе хвост отгрызут!» Вечером Васька потребовал открыть дверь подъезда. Орал так, что на третьем этаже было слышно. Чертыхаясь, открыли гулене дверь.

Так и повелось. Кот построил весь двор. Жильцы ближайших домов знают, из какой он квартиры. «Откройте, тут ваш котик домой хочет!» — сообщает по громкой связи сосед из третьего подъезда. «Ваш Вася кушать просит», — говорит в домофон сердобольная старушка. Иногда соседи входят в подъезд вместе с котом, поднимаются на третий этаж, жмут кнопку дверного звонка нашей квартиры и идут дальше.

Если мимо двери долго никто не проходит, Вася бежит к первому подъезду с другого конца дома, запрыгивает на окно первого этажа и орет. Там живет подруга моей сестры, у которой есть ключ от нашего подъезда. Она одевается, выходит из дома, ведет за собой кота, запускает его в теплый подъезд. Вот какой хитрый кот!

Н. Кабакова, Екатеринбург

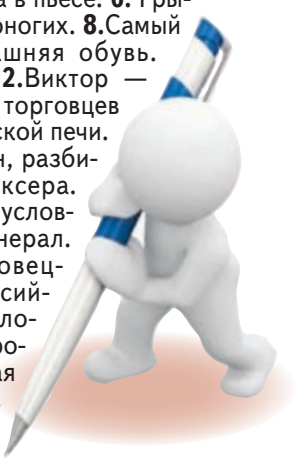
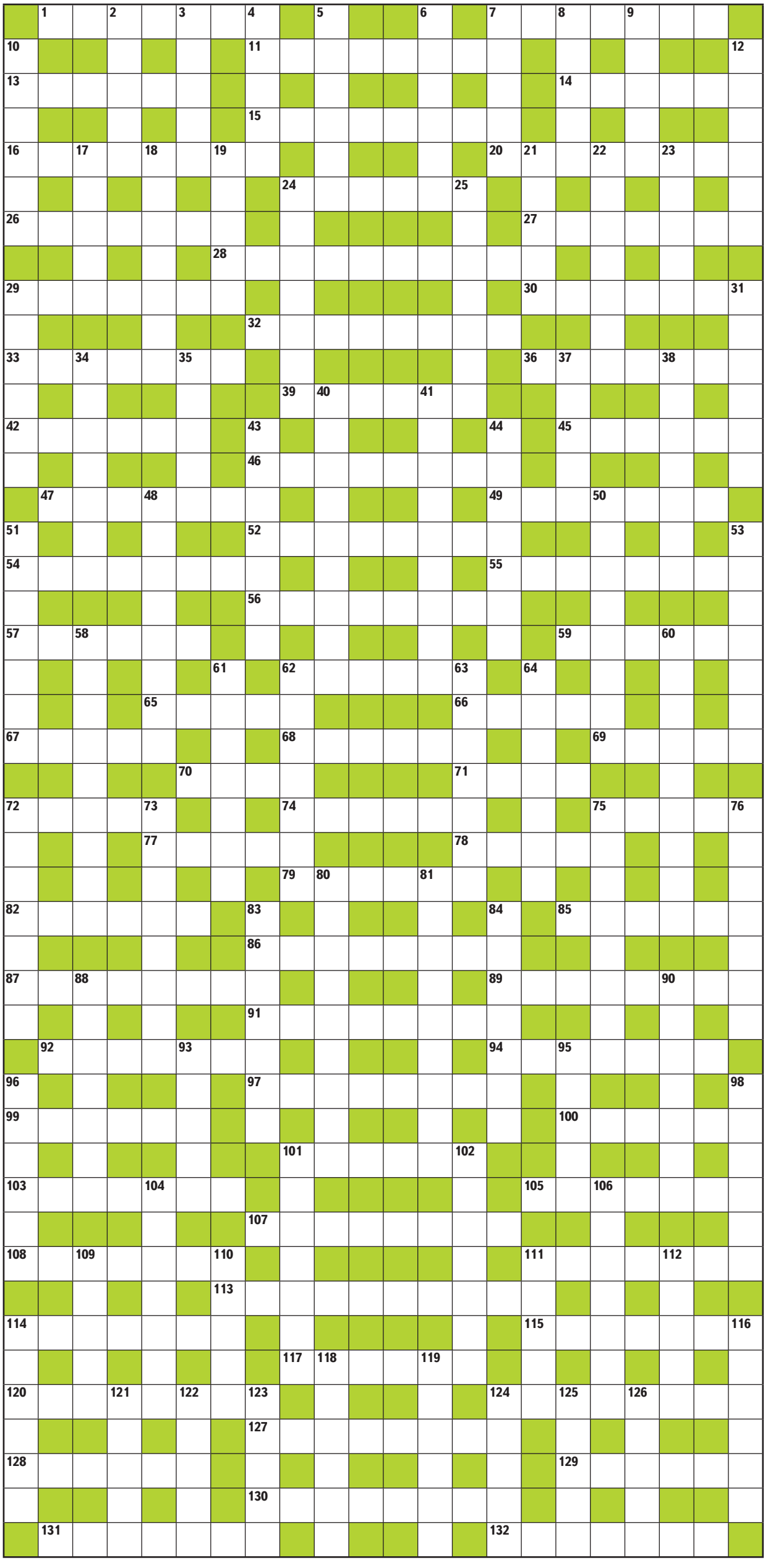
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **123401** экз. Заказ **1065**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 25.07.2018 г.
Подписано в печать 18.07.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 142 401 экз. Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Дебютантка на прилавке. **7.**Часть зарплаты авансом. **11.**Карабин как оружие. **13.**Коренной житель Душанбе. **14.**Русский мореплаватель. **15.**Клятва по сути. **16.**Устное народное творчество. **20.**Прадед Пушкина. **24.**«Захребетник» туриста. **26.**Дама с удочкой. **27.**Конструктор пистолета ПМ. **28.**Жаровня для печенья в клеточку. **29.**Черный гусь. **30.**Страдание в спектакле. **32.**Изделия ткача. **33.**Ненужный груз. **36.**Столица Таиланда. **39.**Бег на короткие дистанции. **42.**Лидер группы «Алиса». **45.**Старинная чаша. **46.**Процедура перед намазом. **47.**Делит Землю на полушария. **49.**Повреждение в механизме. **52.**Бросить на... судьбы. **54.**Массовое увлечение. **55.**Заграничное авто. **56.**Железный спутник Элли. **57.**Отбивает морзянку. **59.**Тесемка для ботинка. **62.**Писатель Оскар... **65.**Гипотетическая частица. **66.**Портянки к лаптям. **67.**Оберег на голове прораба. **68.**Самоуверенность оратора. **69.**Задняя часть судна. **70.**Возрастной... при голосовании. **71.**Персидская монета. **72.**Французский философ. **74.**Народный герой Василий Иванович. **75.**Четко рассуждающий человек. **77.**Клыки слона. **78.**Город-герой в Крыму. **79.**Сберегательная брошюрка. **82.**Степной сорный злак. **85.**Больница с папами под окнами. **86.**Сыграла жену Волшебника в «Обыкновенном чуде». **87.**Поэтесса Анна... **89.**Юбка на обручах. **91.**Мотовство казенных денег. **92.**Черные и белые на рояле. **94.**Мотор АЭС. **97.**Погода в плохом настроении. **99.**Боится чеснока и осинового кола. **100.**София, что поет «Хуторянку». **101.**Швейцарец на службе у Петра I. **103.**Кубинский диктатор. **105.**Полк самолетов. **107.**Отвага, храбрость. **108.**Усадьба Шереметьевых в Москве. **111.**Древний русский город. **113.**Экспресс-кастрюля. **114.**Веничек для святой воды. **115.**Вечно зябнущий (разг.). **117.**Видна по ватерлинии. **120.**Антонио из Голливуда. **124.**Ее столица — Уфа. **127.**Крупье на скачках. **128.**Фрагмент ткани. **129.**Мелочь, недостойная внимания. **130.**Мордюкова как друг человека. **131.**Беспроигрышная... **132.**Слово, близкое по смыслу.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Глава племени. **3.**Буйство страстей. **4.**Творец проекта. **5.**Наивная девица в пьесе. **6.** Грызун морская... **7.**Состязание быстроногих. **8.**Самый известный Ален. **9.**Мягкая домашняя обувь. **10.**Ассорти из мелкого печенья. **12.**Виктор — наш граф Монте-Кристо. **17.**Склад торговцев зерном. **18.**Железный прут для русской печи. **19.**Шумная куча ребятишек. **21.**Хан, разбитый на Угре. **22.**Полуобморок боксера. **23.**Длинноногая кукла. **24.**Собачья условная реакция. **25.**Очень редкий минерал. **29.**Детские кирпичики. **31.**Торговец-посредник. **34.**Александр — российский актер. **35.**Помощь добрым словом. **37.**Обжитая зверем зона. **38.**Продавец газет и журналов. **40.**Колючая ограда. **41.**В одном шаге от любви. **43.**Команда Эдуарда Стрельцова. **44.**Фраза со сцены. **48.**Профессия дамы из Грибова. **50.**Правдолюб наоборот. **51.**Любитель заключать пари. **53.**Надежда из «Русской песни». **58.**Инакомыслящий, несогласный. **60.**Человек отсталых взглядов. **61.**Актриса из фильма «Три плюс два». **62.**Мастер наставлений. **63.**«Бис!» за обеденным столом. **64.**Индонезийский остров. **72.**Расшитый мундир гусара. **73.**Глаз «Кодака». **75.**Ветеран с привилегиями. **76.**Настоящая фамилия Марка Твена. **80.**Форма буквы. **81.**Играет роль на экране. **83.**Керамическая свистулька. **84.**Вилли — исполнитель шансона. **88.**Ездовая собака. **90.**Пятнистая дикая кошка. **93.**Горчичный газ. **95.**Контур предмета иначе. **96.**Провинция в Канаде. **98.**Дед из «Поднятой целины». **101.**Река, воспетая Чуковским. **102.**Уроженка Казани. **104.**Обилие народа. **106.**Навес над подъездом. **109.**Актриса Шэрон ... **110.**Болотная трава. **111.**Танец из Бразилии. **112.**Ход лошади. **114.**Провод в изоляции. **116.**Деревянный молоток. **118.**Вишня, радующая японцев. **119.**Попугай с ирокезом. **121.**Венецианский червонец. **122.**Волчок в машине. **123.**Конская амуниция. **124.**Немецкий композитор. **125.**Агрессивный лебедь. **126.**Генрик — норвежский драматург.